

| |
|---|
| まえがき |
| 序章 わたしとあなたが幸せになるTAとは |
| 1, はじめに |
| (1) 私たちはかけがえのない存在である |
| (2) 私たちは影響的存在である |
| (3) 私たちは関係的存在である |
| (4) 私たちは認知欲をもつ存在である |
| (5) コミュニケーションの決定権は受けとる側にある |
| (6) 私たちは変化しうる存在である |
| 2, TAとはなんの略? |
| 3, TAのねらいは? |
| (1)自立と自律に向けて |
| (2)自己への気づきが出発点 |
| (3)自己に気づく手がかり (Lifeを見つめる視点) |
| (4)自発性の能力を高める (自分で決断し積極的に行動する) |
| (5)親密性の能力を高める(人は暖かさの中で成長する) |
| (6)気づきの極致は感謝すること |
| 4, TAの学び方 TAは学び易いが奥の深い学問です |
| (1)グループ学習が効果的である |
| (2)「今、ここ」でのアッハー感情を大切にする |
| (3)自分のリアリティ (Reality) に気づく |
| (4)理論を学びながら、自分の人生を体験的に分析する |
| 第1章 自我状態分析 ”今ここの”のわたしに気づく |
| 1, 自己とは、自我とは、そして自己実現とは |
| 2, 自我状態とは わたしの中にいる両親P、大人A、子どもC |
| 3, PACそれぞれの働き (自我状態の機能分析) |
| 4, PACはどのようにして形成されるか (自我状態の構造分析) |
| (1) 構造分析とは |
| (2) 赤ちゃんも決断している |
| (3) 赤ちゃんの賢さを小教授リトル・プロフェッサーA1という |
| 5, 脳の発達とPACの形成 |
| (1)Cの形成 ①愛着形成と脳の発達②愛着現象③好奇心と愛着④愛着の絶頂1歳半の頃⑤2歳の頃自我の芽生え ⑥愛着の卒業は自律の始まり ⑦3歳で脳の発達は80%に達する ⑧3歳児のまとめ |
| (2)Pの形成 ①4歳児、盲進と格闘 猪突猛進の連続 ②5歳児安定の時代、結び目の時代 |
| (3)Aの形成 ①6歳は理性の夜明け②長くなった青春 ③脳の柔らかさ可塑性について ④思春期の特徴と脳の発達 ⑤前頭前皮質の活性化⑥健全なAを形成する⑦自我状態Aとストローク |
| 6, 外部情報や刺激で汚染されるP A C |
| (1) 問題となるコミュニケーションルート |
| (2) P(A)Cの汚染 |
| (3) P(A)Cのしめ出し |
| 第2章 エゴグラム ひとめで分かる自我状態 |
| 1, エゴグラムとは |
| 2, 直感で描くエゴグラム |
| 3, エゴグラムをOKとnot OKに分けてみる |
| 4, 5つのエゴグラムを描いてみよう |
| 5, チェックリストによりエゴグラムを描く(1) |
| 6, チェックリストによりエゴグラムを描く(2) |
| 7, 自己改革の手がかりをつかむ |

| | |
|---|--|
| (1) 何を変革していくか | クルト・レビンの公式 |
| (2) 低い自我状態の具体的な上げ方 | |
| (3) 自我状態の一番高いところの影響力を知る | |
| (4) ④を純化する感性の声とは | |
| (5) 目標と達成感 | ①達成感とは②最初に味わう達成感③達成感と目標④目標は達成感を味わう為にある |
| 8, 情動についての考察 | |
| (1)はじめに | |
| (2)情動の意味 | |
| (3)情動と感情の違い | |
| (4)情動と脳の働き | |
| (5)情動はいつ形成されるか | |
| (6)自己変革とは情動の変革か | |
| 第3章 ストローク理論 | 幸せの源となるstrook |
| 1, ストロークとは、 | |
| 2, ストロークの種類 | |
| (1)肉体的strookと心理的strook | ①②③④ |
| (2)無条件strookと条件付きstrook | ①②③④ |
| 3, ストロークは心の食べ物 | |
| (1)strookが欠乏すると | |
| (2)strookの意義 | |
| 4, 幼児教育の現場におけるstrookの実践例 | |
| 5, ストロークは貯蓄できる壺がある | |
| (1)壺はいつも100%を望んでいる | |
| (2)strook経済の法則 | |
| (3)もらい方上手の事例 | |
| (4)感謝こそ最大のstrook | |
| 6, 肯定的strook環境の作り方 | |
| (1)家庭内でのstrook交換が一番 | |
| (2)職場でのstrook交換 | |
| (3)N社での実習事例 | |
| 7, ターゲット・strook | |
| 8, ストロークの受け方・与え方に気づく | |
| (1)私が受けたstrookに気づく | |
| (2)私が与えたstrookに気づく | |
| (3)フィードバックもstrook | |
| 9, 効果的にstrookを与えるには①②③④⑤⑥⑦ | |
| (1) strookはPACに均等に与える | ⑤に関連 |
| (2) プロセスを誉める、小部保育園の実例 | ⑥に関連 |
| (3) ④と[NP]の連携して納得のstrook | ⑦に関連 |
| 10, リーダーとstrookについて | |
| (1)リーダーとは①②③④⑤⑥+ | |
| (2)strook職場での事例研究 K部長の悩み | |
| 11, ストロークを得るために時間をどのように使っていますか (時間の構造化) | |
| (1)エリック・バーンによる時間の6分類 | |
| (2)時間の分類とstrookの質について①②③④⑤⑥ | |
| (3)あなたの時間割はどうなっていますか | |
| 12, ストローク理論のむすび | |
| 13, TAにおける愛について考える | |
| (1) TAにふさわしい愛の定義 | |

| |
|-----------------------------------|
| (2)自我状態からの考察 |
| (3)「人生の基本的構え」からの考察（児童心理学から） |
| (4)ストローク概念からの考察 |
| (5)愛についての有名な聖句 |
| 第4章 ディスカウント理論 不幸せの源 |
| 1, ディスカウントとは、 |
| 2, ディスカウントの種類 |
| (1)肉体的なディスカウント |
| (2)心理的なディスカウント |
| (3)状況に対するディスカウント |
| 3, ディスカウントの領域とレベル①②③④ |
| 4, ディスカウントとnot OKの自我状態①②③④⑤ |
| 5, ディスカウントと汚染した自我状態 |
| (1)事例 「獣医をひも解く心理学」から |
| (2)考察 |
| (3)私の解説 |
| 6, 不健全な共生関係は最大のディスカウント |
| (1)共生関係とは |
| (2)2歳半を超えた共生関係 |
| (3)共生関係の事例「ゆきすぎた教育ママと何もしない子」 |
| (4)二人をディスカウントする不健全な共生関係 |
| 7, ディスカウントの4つの受動的行動 |
| ①「なにもしない」 |
| ②「過剰な適応」 |
| ③「いらいら、そわそわ」落ち着かない |
| ④自分の無能を露呈する迷惑な行為 その他、特徴的な言葉での裏面交流 |
| 8. こんなところにもディスカウント |
| (1)「感動のない人間、感謝のない人間はあかんあ」坂村真民談 |
| (2)「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである」 アドラー心理学 |
| (3)「人間この未知なるもの」 アレキシス・カレル |
| 9, ディスカウントからの脱出 渡辺和子「ほほえみは」 |
| 第5章 やりとり分析 幸せは良いコミュニケーションから |
| 1, やりとり分析とは |
| 2, やりとり分析とTAの関係 |
| 3, 刺激と反応（やりとりの一単位） |
| 4, 会話における自我状態の変化 |
| 5, やりとり（交流）の種類 |
| (1)平行的交流について 発信者の期待通りの会話 |
| (2)交差的交流について 刺激と反応が交叉する会話 |
| (3)裏面的交流について 本音と建前のダブル・メッセージ |
| 6, 対人反応 反応しやすい自我状態の組み合わせ①②③ |
| 7, 明るい気持ちのよいコミュニケーションをするには |
| (1)交差したやりとりを前向きにする方法 |
| (2)相手の裏面的交流をも受容して、オープンなやりとりに切替える |
| (3)相手の言葉を繰り返し傾聴してストロークを与える |
| 8, 裏面交流の主役は誰か |
| 9, 「コミュニケーションの決定権は受取側にある」再考察 |
| (1)この文章の由来について スコラ哲学の泰斗トマス・アクィナス |
| (2)コミュニケーションの落とし穴 |

| | |
|--|----------------------|
| (3)バックトラックとラポール | |
| (4)メタモデルとチャレンジクエスチョン | |
| 10, 人間関係讃歌の歌 | 藤井義正 |
| 第6章 心理的ゲーム分析 | 幸せに背きたくないのに何故かその道に行く |
| 1. 心理的ゲームとは (イメージ) | |
| 2. 心理的ゲームの例 | |
| (1)家庭での会話から | |
| (2)社長がよくする「はい、でも」心理的ゲーム | |
| (3)わたしはダメと言って相手を怒らせる心理的ゲーム | |
| (4)ワンマン社長会社の経営会議 | |
| 3. エリック・バーンによる心理的ゲームの公式 | |
| (1)エリック・バーンの心理的ゲームの公式 | |
| (2)事例1 (エリック・バーンのゲームの公式にあてはめる) | |
| (3)事例2 | |
| 4. カープマンの心理的ゲームの公式 | |
| 5. 心理的ゲームの定義と特徴 | |
| (1)エリック・バーンの心理的ゲームの定義 | |
| (2)心理的ゲームの二つの目的 | |
| (3)心理的ゲームの特徴 | |
| 6. 心理的ゲームの種類①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ | |
| (1)①②③④⑤の例 | |
| (2)⑥の例 | |
| (3)⑪⑫⑬⑭⑮⑯は最近よくニュースになります | |
| 7. 人はなぜ心理的ゲームをするのか | |
| (1)ストロークを得る為に始める。 | |
| (2)自分の存在価値を確認するために始める | |
| (3)孤独を避けることができる。 | |
| 8. 心理的ゲームをやめるには | |
| (1)学習すること | |
| (2)自分に気づくこと | |
| (3)心理的ゲームをやめる事例 孫に甘いおばあちゃんと夫婦がする心理的ゲーム | |
| 9. 構造分析のP(A)Cから観察する心理的ゲーム | |
| (1)心理的ゲーム中のやりとり。裏面交流はCの中で行われている | |
| (2)心理的ゲームを止める第一段階 相手の裏面交流に乗らない。 | |
| (3)心理的ゲームを止める第三段階[NP]から[FC]への無条件ストロークをあげる。 | |
| 10, 善意の心理的ゲーム (裏面交流) | |
| 11, ラケットと心理的ゲーム | |
| (1)ラケットのイメージ、 | |
| (2)ラケットとは | |
| (3)基本感情とは | |
| (4)基本感情が表せなかったら代用感情①②③④ | |
| (5)「寂しさ」と「はずかしさ」について | |
| 12, ラケットを蓄積すると | |
| 13, ラケット感情に陥らないためには | |
| 14, カープマンのドラマ三角形の考察 | |
| (1)三つの役割の心情①犠牲者の気持ち②迫害者の気持ち③救援者の気持ち | |
| (2)カープマンのドラマ三角形を180度回転する試みについて | |
| (3)カープマンのドラマ三角形からの脱出 | |
| 第7章 人生脚本分析1 「人生の基本的構え」 | |

| |
|--|
| 1, 「人生の基本的構え」とは |
| 2, 「人生の基本的構え」の4つの局面 |
| 3, OKとnot OKのイメージ |
| 4, 人生の基本的構えの形成過程 |
| (1)基本的信頼とその形成 ①基本的信頼とは②基本的信頼の形成時期③基本的不信頼も当然形成される |
| ④基本的信頼の大切さについて⑤ジョン・ボルヴィの見解 |
| (2)基本的信頼から「人生の基本的構え」の形成へ |
| 5, OK図表とストロークの関係 |
| 6 OK図表とリーダーシップ関係 |
| 7, 自分のOK図表を作る |
| (1)直感によるOK図表記入の仕方 ①②③④⑤ |
| (2)質問形式によるOKグラムからOK図表の作り方 |
| 8, TAが目指すもの『池見酉次郎先生へのオマージュ』 |
| 第8章 人生脚本2 「形成と実演」 |
| 1, 人生脚本とは |
| (1)エリック・バーンによる人生脚本の定義 |
| (2)脚本とオペラ |
| (3)主人公は誰か？ |
| (4)ドラマの結末は予想できる |
| (5)脚本は書き直しができる |
| 2, 原脚本の形成について |
| (1)胎内から誕生まで |
| (2)誕生以後 |
| (3)人生の基本的構えと禁止令 |
| 3, 禁止令とは |
| (1)グールドン夫妻による禁止令の分類①から② |
| (2)エリック・バーンによる禁止令の分類 |
| (3)ジョン・マクニールによる禁止令の分類 |
| (4)禁止令になると考えられる親の発言、言葉、表情、ジェスチャー |
| 4, 禁止令の影響についての事例 |
| (1)私の場合 |
| (2)F子さんの場合 |
| (3)S子さんの場合 |
| 5, 禁止令を強化する指示、命令 |
| 6, 拮抗命令と禁止令の関係事例について 5歳の行雄君の場合 |
| 7, 禁止令は幼児決断へ進行する |
| 8, 幼児決断とは |
| 9, 幼児決断の特徴 「生きてやる」 |
| 10, 幼児決断の修正と固着 |
| 11, 原脚本の完成と実演 事例（私の場合） |
| (1)方向性の決定 |
| (2)リハーサル①6歳頃迄②小学校から高等学校迄 |
| (3)脚本の本番を実演する①大学に入ってから②就職して脚本どおりに |
| 第9章 新しい自己への出発 |
| 1, 再決断の意義 |
| (1)再決断はFCの解放を伴う自己との契約である（フェイズⅠ） |
| (2)禁止令からの解放 |
| (3)誰から「許可」をもらうか |
| (4)再決断のイメージ フェイズⅠからⅡへ |

| |
|--------------------------------------|
| 2, 再決断に際し知っておくと効果的な5つのポイント |
| (1)危機一髪から学ぶ①②③④ |
| (2)過去の達成感を思い起こす |
| (3)積極的に過去をIF-NOTで探る |
| (4)自己の存在意味に気づく |
| (5)逆算的思考活用する |
| 3, 再決断の具体的方法 |
| (1)弔辞とは |
| (2)弔辞の事例 (私の場合) |
| 4, 邂逅的な出会いによる覚醒的な再決断フェイズIIからフェイズIIIへ |
| (1)坂村真民さんの場合 |
| (2)邂逅的なめぐり合いとは |
| (3)フェイズIIIのゴール・イメージ |
| 5, 老年期を豊に生きるには フェイズIIIからフェイズIVへ |
| (1)フェイズIVを求めて |
| (2)フェイズIVのイメージ |
| 6, 「素晴らしい日々」を目指して |
| あとがき |