

まえがき

この書の筆者は医師でも学者でもありません。

人生半ばでTA理論に出会い、自己変革に成功したと自認している平凡な市井人です。

では、なぜ、この著を書いたかと申しますと「お前は何をなすべくこの世に遣わされたか」と問われたとき、真っ先に頭に浮かんだのが「TAの入門の基礎篇を更にやさしく書き残すこと」との答えが腹の底から沸き上がってある使命感に促されて筆を進めました。専門家でない者が一書を著すには、読者に対して誠実でなければなりません。それ故にオープンマインドえ自らの体験と経験を理論的に表現することに努めました。

自己実現に向けて変革を目指しておられる方々に、変わらねばならない根拠をわかりやすく示し、それを乗り越える方法と、さらに変革を一過性にせず、後戻りしない方法を具体的に豊富な体験的事例を取り入れ、読み始めると一気に読み終えたいくなる内容にしました。

TAのねらいは、自分自身が本来もっている能力に気づき、その能力の発揮を妨げているいろいろな要因を取り除いて、真の自分の能力の可能性を実現して生き、「わたしの幸せあなたの幸せ」を実感することです。TAは暗い学問ではなく、「苦悩をつきぬけて歓喜に至る」希望の学問です。

事例の内容は、治療者と相談者との特別な関係ではなく、凡庸な私に日常生活で体験したことを中心に、共に学んだ親しい友人から頂いた体験を加えて、乳幼児から77歳迄の各発達段階を網羅してあります。育児書や育脳書を参考にし、保育の現場で働いておられる方の経験的知識も加え、育児中の若いお母さんにも役立つ情報を満載しました。年齢幅が長くなっている青少年期のただ中で「人生とは何か」と悩まれている方、更に人生の成熟期にあって「何かうまくいかない」、自己実現ができないと悩んで活路を模索されている方に読んで頂きたいと願っております。

リーダーシップ養成の要素、特に人材の育成の事例も加味してあり、組織の活性化教育を担っている方々のお役に立つと自負しています。

ハッピーリタイアした方々人には、人生の再出発にあたり、新しい環境の中で晩成晴れやかな日々を過ごして頂ける知恵が湧き出る内容にもなっています。

この著は初版は1991年8月、1998年3月改訂に続く、再改訂版です。年齢を重ねた分だけ文章もやさしく、読みやすくなっており、あらゆる心理学を学ばれる入門書として基礎的なものになっています。学びを深める為に役立つように、索引と参考文献の解説をつけました。

本著が多くの方々の自己変革の手がかりとなり、更に専門的な学問へ進まれる方々の参考になれば幸いです。

2019年05月 著者