

参考図書

全体を通して参考にした文献

- ① 「新しい自己への出発」 (マネージメントのための TA)
岡野嘉弘著 社会産業教育研究所 1977年初版
- ② 「みちしるべ」
岡野嘉弘著 社会産業教育研究所 1987年初版
筆者が始めて出会った TA の本です。2007年岡野先生召天後も多くの人に愛読されている産業界向けの名著です。②は①補ったものです。
「コミュニケーションの決定権は受け手側にある」との名言はこの著にあります。
- ③ 「セルフ・コントロール」 池見西次郎・杉田峰康著 創元社 1974年初版
TAを「交流分析」と訳し日本にTAを最初に紹介されたTAの古典的名著、医学者の立場から忠実にTAを伝えながら、誰にでも読みやすい内容になっている。1988年新版として改訂された本が入手可能です。
- ④ 「続・セルフ・コントロール」 池見西次郎・杉田峰康著 創元社 1979年初版
③に日本の道の思想を加えた独自のTAを目指しており、更に杉田峰康先生が加わりゲシュタルトセラピー、人間学派の哲学と心理学が展開されて、TAを深耕されている共著です。
- ⑤ 「人生を変える交流分析」 池見西次郎・杉田峰康 新里里春共著 創元社 2001年初版
④の改訂版です。著者に新里里春先生が加わり、TAを補う諸理論が紹介されています。入手可能です。
- ⑥ 「人生ドラマの自己分析」 杉田峰康著 創元社 1976年初版
副題には「交流分析の実際」とあり、人生脚本分析に詳しい。マリリン・モンローと勝海舟の生涯を分析されている。
- ⑦ 「自己実現への再決断」 TA・ゲシュタルト療法入門
メロイ M・グールディング、ロバート L・グールディング著
深沢道子訳 星和出版刊 初版 1980年
TAをベースに多くの人の癒しを願って多くの手法を研究し、幼児決断に縛られない再決断療法を確立した画期的な大著、TAを学ぶものに希望と勇気を与える名著です。
- ⑧ 「新しい交流分析の実際」 杉田峰康著 創元社 2000年初版
副題には、「TA・ゲシュタルト療法の試み」とあり、治療者との対話になっています。
- ⑨ 「フロイト・ユング・アドラーを超える心理学 エリック・バーンの交流分析」
イアン・スチュアート著 実業之日本社 2015年初版
長い題名です。エリック・バーンの生涯及び貢献の要約があり、交友関係者の理論も紹介されています。言及範囲が広いため、各論は問題点中心の説明になっています。
- ⑩ 講座サイコセラピー「交流分析」 杉田峰康著 日本文化科学社 初版 1985
- ⑪ 「マネージメントの心理学」 エープ・ワグナー著 社会思想社 1987年初版
日本語副題は「TAによる人間関係問題の解決」とあり、コミュニケーションの改善方法を組織と個人の双方の観点から解説され、管理者研修向け、共生関係に詳しい。独特の表現があり①又は⑦との併読がお勧め。

序章関係

- ⑫「人間通」 谷沢栄一著 新潮文庫 1995年初版
人と人、組織と人、言葉と人 本と人、国家と人に関する歯に衣着せぬエッセイ集
管理者研修向け TA の副読本となります。

第1章関係（一部第3章にも関連します）

- ⑬「わかりやすい交流分析1&2 杉田峰康ほか共著
(株)医療チームが出版している TA の入門書5冊シリーズの1&2
- ⑭「ユング心理学入門」 河合隼雄著 河合俊男編 岩波現代文庫 2009年初版
1967年培風館刊から初版発行の名著として岩波文庫に納められたユング入門書、
自我、自己、自己実現が明確になりました。索引と読書案内があります。
- ⑮「自我と無意識」 C.G.ユング著 松代洋一/渡辺 学訳 第三文明社 1995年初版
- ⑯「現代思想 臨時増刊 総特集 ユング」 青土社 1979年初版
「人生の転換期」鎌田輝男訳 p42-55
「個性化」「自分自身になること」「自己実現」が分かり易く解説されています。又、「人生という180度のアーチを、4つの部分に分けられる」との有名な命題は古代インドの「四住期」に通ずる考えのようで、興味をもって探してみました。入手不可能ではないが極めて困難、国会図書館にあります
(管理番号 B150711150409) 第9章にも関連します。
- ⑰「3歳児の世界」「4歳児の世界」「5歳児の世界」森上史郎編著、世界文化社刊
保育の専門書、年代別に発達と特徴と指導のポイントが明快に解説されています。
- ⑱「思春期の自己形成 将来への不安のなかで」都筑学編 ゆまに書房 2006年初版
- ⑲「15歳はなぜ言うことを聞かないのか？」 ローレンス・スタインバーグ著
日経BP社 2015年初版
「副題には最新脳科学でわかった第2の成長期」とあり、10代の脳の可塑性に注目して、長くなった思春期における教育のあり方に警告を発しています。自律性を強調するとともに10代後半にも3歳と同じようなストロークが必要になると述べています。
- ⑳「徹底図解 脳のしくみ」 Paul Pierre Broca 新生出版社 2016年初版
- ㉑「脳の誕生」 大隅紀子著 ちくま新書 2017年初版
- ㉒「脳が変わる生き方」 茂木健一郎著 PHP 研究所 2009年初版
- ㉓「赤ちゃんの脳と心で何が起きているの？」 楽工社刊 2017年初版
ロザリンドフランクリン医科学大学精神科教授・リザ・エリオット著
689頁の大著 原著は1999年刊、邦訳は2017年11月、著者自らの妊娠、出産から育児までの体験を折り込みながら脳の発達から五感と脳の関係、記憶の始まり、言語と脳等6歳迄の脳の発達が非常に詳しいですが、専門外でも読めるように優しく書かれています。
- ㉔はじめてママ&パパの「しつけと育脳」 成田奈緒子監修 主婦の友社 2017年初版
㉓の内容を図とイラスト入りで分かり易く書かれています。新しいタイプの育児書です

第2章関係

- ②⑤「わかりやすい交流分析3 交流分析とエゴグラム」 杉田峰康ほか共著
(株)医療チームが出版している TA の入門書の5冊シリーズ3
- ②⑥「交流分析エゴグラムの読み方と行動処分」 佐藤寛編・植木清直著 鳥影社刊 2005年
- ②⑦「自尊感情を育てる「エゴグラム SHE」活用ガイド
日本交流分析協会附属 TA 学校教育心の開発研究所刊

第3章関係

- ②⑧「愛なくば」 財団法人日本心身医学協会発行 池見西次郎著 1979年初版
愛とは何か。池見西次郎先生渾身の臨床体験、衝撃の日本セカンドチャンス版です
- ②⑨心のエコロジー「ふわふわさん物語」 クロード・スタイナー著 鳥影社 2009年初版
ストロークの解説を分かり易く挿絵入り解説書。
- ③⑩「とんちゃん流魔法の言葉かけ」 酒井智子著 社会福祉法人・こころの故郷
「小部保育園・検索」無料ダウンロード
これは本になっていませんが、1冊の本になるボリュームと素晴らしい内容です。
保育に関心のある方に抜群のヒントが詰まっています。
- ③⑪「はじまりは愛着から」 佐々木正美著 福音館刊 2017年初版
副題には、「人を信じ、自分を信じる子どもに」とあります。児童精神科医、乳幼児から思春期の反抗期までの子どもへのかかわりかたをユニークな視点で分かり易く解説されています。例、感動と意欲の源泉となる基本的信頼を「根拠のない自信」と呼びそれを育む大切さ、真の自律は待つてあげる中で育つ。子ども自身がやろうと決めて実行するのを待つてあげるから「自分を律する力」が育つと記されています。
- ③⑫「抱きしめようわが子のぜんぶ」 佐々木正美著 大和出版刊 2006年初版
前掲書より10年前の著、副題は「思春期に向けて、いちばん大切なこと」自立の考え方を相互依存、interdependence の視点でとらえ、子どもは反抗と依存をくりかえして育つ、思春期のだって親に抱きしめられたいときがあると記されています。
- ③⑬「どうか忘れないでくださいこどものことを」 佐々木正美著 ポプラ社刊 2014年初版
ほんとうの人間的なコミュニケーションというのは、お互いの喜びを分かち合う力です
喜びを分かちあう視点で書かれ、活字も大きく読みやすい本です。
- ③⑭「愛の論理」 飯田史彦著 PHP 文庫 2002年初版、ハードカバー初版 2000年
愛について古代ギリシャから現代にいたる巨匠が論じた愛について研究され著者独自の愛の定義を生み出された。自律の上に愛があるという TA が目指す愛に近い考え方で
す。ハードカバー「生きがいの創造」に再掲があります。

第4章関係

- ③⑮「獣医療をひもとく心理学」 <https://www.vetpsychology.com/>
矢野 淳先生は、動物と飼い主と医師の関係を TA 理論を駆使して詳しくが医師の立場で論じられています。研究論文に匹敵します。公開論文です。引用許可済みです
- ③⑯「人間この未知なるもの」 アレキシス・カレル著 渡部昇一訳 三笠書房刊 1992年
邦訳最初の 1938年櫻澤如一氏（さくらざわゆきかず）によるを新しく翻訳本された本。
現代文明への警告を始め、人間の器官の働きから精神、人間の復興等文庫本 365 頁の大著です

- ⑳「美しい人に」 渡部和子著 PHP 文庫 1985 年初版、
ハードカバーの初版は 1973 年。2012 年に発売した著書『置かれた場所で咲きなさい』
が、200 万部を超えるベストセラーとなった。2016 年召天。1936 年、9 歳の時に二・二六事件に遭遇。父
の居間で、当時大将で教育総監だった父が青年将校に襲撃され、43 発の銃弾で命を落としたのを、わずか
1m ほどの距離から目の当たりにした。優しいことばではっきりと主張された名著多数。

第 5 章関係

- ㉑「面白いほどよくわかる NLP」 梅本和比己著 西東社刊 2012 年初版
コミュニケーション能力を養う有名な心理学からラポールにかかる技術論を参考にさせていただきました
イラスト、図表多数で分かり易い内容になっています。

第 6 章関係

- ㉒「わかりやすい交流分析 4 ゲーム分析 杉田峰康ほか共著
(株)医療チームが出版している TA の入門書 5 冊シリーズの 4

- ㉓Power of TED*: *The Empowerment Dynamic: 10th Anniversary Edition
(Audible Audio Edition): David Emerald

カープマンのドラマ三角形を逆転する自己改革の考え方と手法が紹介されていますが邦
訳はまだありません。新しい脚本の形成に関する本であると考えます。

第 7 章関係

- ㉔「心の病気と福音」 赤星 進著 ヨルダン社 1988 年初版
1985 年ラジオ講座「新・精神医療と福音」を書籍にされた。内容は専門書を読みやすく話されている。
症例と治療にも及んでいますが、筆者は序章のみ参考とさせて頂きました。上下あり、入手可能（古書）

第 8 章関係

- ㉕「わかりやすい交流分析 5 脚本分析」 杉田峰康ほか共著
(株)医療チームが出版している TA の入門書 5 冊シリーズの 5
㉖「交流分析にもとづくカウンセリング」 倉成宣佳 ミネルヴァ書房 2015 年初版
著者は臨床心理士、桜美林大学大学院卒・学術博士、臨床の場からの体験で再決断療法
に詳しい、禁止令は新しい取り組みが分かり易く、実践的な内容です。
㉗「エリック・バーン 人生脚本のすべて」 監訳 江花昭一 訳 丸茂ひろみ、三浦理恵
星和書店 2018 年 9 月 25 日初版
待望の「What do you say after you say hello?」邦訳版、510 頁の大著です。

第 9 章関係

- ㉘「林住期」 五木寛之著 幻冬舎文庫 2008 年初版
㉙「遊行の門」 五木寛之著 徳間書店刊 2008 年初版
㉚「遊行を生きる」 鎌田 實著 清流出版 2017 年初版
㉛「if ミニ自伝抄」 森信三著「全集続第 8 巻」 入手困難
㉜「幻の講話」 森信三著「幻の講話全 5 巻」 入手可能
㉝「心豊かな高齢期のために」 藤井義正著 ミネルヴァ書房 1997 年

番外篇参考書

- ① 「どうすれば最高の生き方ができるか」 ノーマン・V・ピール著
謝 世輝訳 三笠書房刊 1988年初版
副題は「自分の人生の『夢・目標を必ず実現させる知恵』とあり {行きつく港にない船に、風はけっして帆をおさない} 等の名言多数。自己啓発書の草分け的な名著
- ② 「幸せになる勇気」自己啓発の源流『アドラー』の教えⅡ
岸見一郎・古賀史健共著 ダイアモンド社刊 2016年初版
「嫌われる勇気」に次ぐアルフレッド・アドラーの思想を「青年と哲人の対話篇」とした世界的ベストセラー。アドラー心理学入門書になります。
- ③ 「人生の99%は思い込み」 鈴木敏明著 ダイアモンド社刊 2015年初版
- ④ 初学者のための交流分析の基礎
中村延江・田副真美・片岡ちなつ共著 金子書房 2012年初版
初学者を対象としたテキストとして活用できる好著
- ⑤ 「職場に活かすTA実践ワーク」 畔柳 修著 金子書房 2012年初版
グループでTAを学ぶテキストで④との併用ができる好著
- ⑥ 「3つの自分で人づきあいがラクになる」 杉田峰康著 創元社 2018年初版
TAの大家が、やさしく書かれた本です。ここでもS-D-Rが紹介されています。
- ⑦ 「『こころ』はいかにして生まれるのか」 櫻井 武著 講談社刊 2018年10月初版
副題（最新脳科学で解き明かす『情動』
優れた脳科学者が「こころ」に取り組んだ斬新な一冊、「こころ」の形成過程を解き明かしています。
感性論哲学を学んでいる人には必読の書となるでしょう