

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 3/15の勉強会 3/15(火)の勉強会は、EAPの会社の相談室長である脊尾大雅先生に来て頂けます。『EAP業務とEAPカウンセラーの仕事 ～EAPはメンタルだけではない時代です～』と題し、EAPカウンセラーについていろいろお話し頂けます。貴重な機会なのでぜひご参加を！(石井さんのメール[nck:580]もご参照ください)
- ・ P&A REBT練習会 前回会報で報告した『P&A REBT練習会』の第2回を行います(3/5(土)13:30～)。「傾聴中心の実習とは違った感じで新鮮」と前回も好評でした。ぜひご参加を！
- ・ 3/19 傾聴講座 3/19(土)の傾聴講座に向けて準備中です。3/5(REBTの後)にうちあわせします。
- ・ 4月2回目の勉強会 4月後半の勉強会(4/26)の内容は現在未定。やりたいテーマがあればご提案を！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！(4月以降は第2木曜・第4火曜日が基本になります)

3月3日(木) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館 4号室
3月5日(土) 13:30～16:30 (19:30までに入ればポイントがつきます)	P&A REBT研究会主催：第2回P&A REBT練習会(誰でも参加OK!) 場所：人形町区民館 6号室
3月15日(火) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：特別勉強会：EAP業務とEAPカウンセラーの仕事 ～EAPはメンタルだけではない時代です～ 場所：人形町区民館 2号室
4月14日(木) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：未定

場所詳細：人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は輪読形式の勉強会『NCK白熱教室(TA編)』の5回目を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』

今回は『4-3 ストロークの種類』(p.63)から始めました。

ストロークとは『ある他の人の存在を認めるための行動や働きかけ』とTAで定義づけられているものです(p.59)。

そのストロークには肉体的ストローク(タッチ・ストローク)と心理的ストロークがあり、それぞれ肯定的ストロークと否定的ストロークがにわけることができます。

また、ストロークではない「ディスカウント」もあります。ディスカウント(値引き)は『現実、他社、自分自身の状況の、ある様相を無視したり軽視したりするような心の中からのくりや、その具体的なあらわれとしての行動』と定義されています(p.83)。

この本のp.64には肉体的・心理的×肯定的・否定的のストローク(合計4種類)と、肉体的・心理的ディスカウントの例が載っています。ただ、否定的ストロークとディスカウントの違いがちょっとわかりにくく、議論したのが右の記録です。厳密な区別は難しいかもしれませんが、「(受け手にとって)何もないよりまし」なものがストロークだと考えるとよさそうです。

次は『4-4 よりよい対人関係を築くには』(p.66)です。「自分のストロークの与え方や受け方の傾向をつかむ」「肯定的なストロークを与える」「相手の存在を無視したり軽視しない」「条件付きの肯定的ストロークを避ける」「より深いストロークの交換をする」について書かれています。

ここで自分のストロークの与え方や受け方について、何か知る方法がないか?という疑問が出ました。

それに相当するものとして「ストロッキング・プロフィール」が『TA TODAY』という本に載ってました(p.100)。

ストロークについて

- ・与える ・受けとる
- ・求める ・与えるのを拒む

の4項目で棒グラフにして傾向をつかむものです。(自己採点です)

簡単なので、また今度勉強会でやってみましょうか?

次に『肯定的なストロークの貯蓄』(p.70)と『ゆきづまった対人関係の打開策』(p.72)を行いました。

そこで出た疑問や議論した記録を右に載せておきます。

「ストロークの貯蓄」などはなんとなくわかったつもりでしたが、あらためて考えてみると深いですね。

次回は第5章(p.79)からです。ぜひご参加ください!



p.63 4-3) ストロークの種類

図-17 ストローク(否定的)とディスカウントの違いは? (本文中に説明なし...)

→「ないよりはまし」なものがストロークと考えるのかも? (しかるも、たしかるも)

体罰、モラハラ、DVなど...
ディスカウントもあればストローク(のモリ?)もあるかも。
厳密な線引きは難しいかも?

p.66 4-4) よりよい対人関係を築くには

・「ストロークの与え方・受け方の傾向」って、なにか知る方法ない?

→「ストロッキング・プロフィール」という方法ある。
与える・受けとる・求める・与えるのを拒むの4項目も点数をつける (TA TODAYに載ってる)

- ・職場でのストローク、セクハラにならないように、難しくするのは?
- ・日本人がストローク受けとらないのはなぜ?
- ・部下の失敗をしかるのはストローク。無視するのはディスカウントか。
- ・肯定的ストロークがいきすぎると... ほか殺し? 過保護親?

・そもそも... 交流分析の中でストローク、どう使われているの?

→たとえば「時間の構造化」のところでストロークが出てくる。

→やりとり分析でもストローク(肯定・否定)、ディスカウントの概念を使うことも。

・条件付きの肯定的ストローク、ほかに例ある?

- ・上司→部下 親→子ども
- ・子どもが使うことも(お年玉くるとき)
- 無意識に使っちゃうことも、つい、与えるかも
- ⇨無条件の肯定的配り(ロジック)と対称的。

p.70 4-5) 肯定的ストロークの貯蓄

・「ストロークの貯蓄」って、具体的に何だろう?

経験・記憶?

自信(自分が自分であること)

「I'm OK」→「You're OK」になる

貯蓄が不足すると「I'm not OK」→「You're not OK」に。

こね、たまごも、なくなっていくのでは?
ほねやすい、蒸発しやすい感じ?

- ・自然の◎で受けとれない人は、過去の経験がどうさせているのでは?
→学校での経験とかありそう。

p.72 4-6) ゆきづまった対人関係の打開策

・ストロークを要求する、どうすればいいの?

→「すごい大変だわんごー。」<さう言ていいの?>
「なんで(ほめてくれないの!?)」と言われるのがこねか。

・ほいストロークを要求しない(が欲しい)って、よくありそう。

・「ストローク経済の法則」、呼び方、かえりかたにどう?

・女性どうしの方が、ストローク交換が上手では。「そねかいい」とか。

男性はほめるもほられるも苦手?

・ところで、ストローク経済とドライバー、禁止令との関係は? →関係あるはず。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

『人は何のために生きるか - それは、ストロークを得るためである』とTA創始者のエリック・バーンが言っていたと今回の輪読で出てきました。そこまで言い切るか!とちょっと驚きましたが...思い当たるところもあるかも(皆さんはどうですか?)。この本は以前に読んだのですが、あらためて輪読するといろいろと発見があります。さて3月ですが、特別勉強会はEAPの裏話を聞けるので必聴ですね!ぜひご参加を!【水口】