

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

- ・ **特別勉強会** 12/17(土)の13:00から『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDを視聴する勉強会を行います！ なかなかない機会ですので、ぜひご参加を！
- ・ **NCK忘年会** 12/17(土)の勉強会の後は毎年恒例、NCKの忘年会(クリスマスパーティー)を行います!! 出欠の入力をお願いします→ <https://chouseisan.com/s?h=c3ca030a4f6d448b83a2596ae26c52c9>
- ・ **REBTの勉強会** 11/5(土)に「P&A REBT練習会(シーズン2)」の第2回を行いました。今回はレクチャー、事例検討などの後、セルフヘルプフォームを使ったピアカウンセリングを行いました！ 次回は12/3(土)です(堀留町区民館)。(ポイント・ビジター参加費は通常勉強会と同じです)
- ・ **11/22の勉強会** 今月2回目の勉強会(11/22(火))は『NCK白熱教室(輪読)』の第9回を行う予定です。今回は『新しい自己への出発-マネージメントのためのTA-』のp.131からです！
- ・ **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2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！ (年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

11月10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
11月22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：NCK白熱教室(輪読)TA編 第9回(p.131から) 場所：人形町区民館 4号室
12月3日(土) 13:30~16:30 (13:30に入ればポイントがつきます)	P&A REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第3回 場所：堀留町区民館 4号室(和室です)
12月8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
12月17日(土) 年忘れ勉強会(DVD視聴)13:00~17:00@人形町区民館	クリスマスパーティー 17:30~20:30@日比谷

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 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)』の第8回を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』

今回は第7章から。「心理的ゲームの分析」について学んでいきます。

「心理的ゲーム」(または「ゲーム」)はTAで使われる用語で、人間関係の中でくり返される、後味の悪い交流のパターンを指します。その例を読んでみると、職場や家庭でもよくあることがわかります。

p.110ではゲームの公式(ゲームが進むステップ)にそって分析した例が示されています。バーンの公式では次の6つの段階で進んでいくとされています。

仕掛け人 + 乗せられる人 = 応答 → はぐらかし → 混乱 → 結末 (わな(餌) (弱み) (反応) (切り換え) (混乱) (報酬) ← 下段は『TA TODAY』という本での表記です



また、カープマンは「迫害者」「犠牲者」「救援者」の3つの役割(三角形)で説明しています。この3つの役割は固定したものではなく、役割の交代が行われながら進展するゲームも多いとのこと。本文で紹介されている例や、身近にありがちな例について考えてみました。確かに、救援者として入ってきた人が犠牲者になったり、あるいは迫害者になったりする例はよくありますね。

次に、職場や家庭でのいろいろなゲームの解説を読みました。

ゲームは「人生における基本的態度」(NCK-132の「OK牧場」)を強めるために演じられるようで、迫害者が行うゲームは

③ 私はOK あなたはOKではない

犠牲者が行うゲームは

② 私はOKではない あなたはOK

救援者が行うゲームは

③・④ あなたはOKではない

という基本的態度で行われることが多いそうです。

最後に、ゲームを減らすためにどうすればいいか、読んで話してみました。

職場では肯定的ストロークを得にくい(だから否定的ストロークを求めるゲームが行われる)

適切な仕事を与えられないとゲームが始まる(暇な職場ほどゲームが行われやすい)

という記述は納得ですね。

ゲームをやめる方法の①~⑦も参考になりました(p.125~)。肯定的ストロークを増やすこと、自分や他人を無視したり軽視しないことがゲームをやめることにつながるんですね。

今回もいろいろな気づきがありました。次回はp.131からです!

第7章 もつれる人間関係のもとに気づく 心理的ゲームの分析

7-1) ある職場のミーティング

7-2) 心理的ゲームとは

- (1) バーンのゲームの公式 (2) その他のゲームの定義(ゲルデンバーグ・カープマン)

- ・「前の課長のときにも」という言葉は地雷?
・組織ではよく見せる光景では?
・これが「心理的ゲーム」として新鮮。
・図21の「はぐらかし」はどこ?
→ 部下が沈黙したときでは?
A→Aになる
岡田課長もA→CPになる

カープマン

- ・迫害者・犠牲者・救援者
救援者として入った人が犠牲者になり... (夫婦げんかの仲裁とか)
子どもをたどめる親、親に加勢するつもりで入った人が犠牲者になり...
・2:1になることはない?
→ あるのでは。金井と児玉さんがそう。
・「OKでない順応のC」
→ p.38の図の左側があかツツツ
・p.114のさいご:
役割から抜け出す(ゲームを中止する)
これはAになるしかないかな?

- ・救援者はAのつもりだが、結果として巻き込まれる。
迫害者・犠牲者のどっちかがAになるという状況なのか?
・救援者が迫害者になつてくると、ネットなどでよく見るような。
・You're not OKが根拠になる。
これが気づければいいかな。
・「引くに引けない状況」に近いのか?

7-3) 職場や家庭でいろいろな心理ゲーム

(1) 迫害者の役割で行われるゲーム (I'm OK You're not OK)

- ◇「はい、でも」
◇ あなたのせいじゃないよ
◇ あらさかし
◇ さあ、どうやって解決する? この野郎 など

(2) 犠牲者の役割で行われるゲーム (I'm not OK)

- ◇ 私は馬鹿者 ◇ かわいそうな私
◇ ハンデをつけて ◇ モーレン など

(3) 救援者の役割で行われるゲーム (You're not OK)

- ◇ おどろかい など

7-4) こうしたゲームを少なくするために

- (1) 人々はなぜ「ゲーム」を行うのか
(2) 職場でゲームが行われるのは
(3) ゲームをやめるためには

- ・「パワーハラ、ほくない?
・「OOすべきでしょ!」と思う自分は迫害者のかなあ?
→ 相手にどう言うか? 自分がするのは?
...でも言えないという場合は過去の経験からきているかも?
・p.119の会話、どこまで行くと?
最初の課長の答え方、相手の思いやりも。
部下はどうしたら満足する?
→ 馬鹿と言われたらいい。
こういうとき、カウンセリング的な答えは「どう思うんですか?」とか。

- ・「職場でゲームが行われるのは」のころ、
この解釈する。
→ ストロークを上手に上回れる。
部下はみんな元気。
マ×。
11303
24162443。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回の「ゲーム」って、人間関係のなかでいろいろ起こりますし、ハラスメント(特にパワーハラ)の原因になってたりするんですね。カウンセラーにとって意外に重要かもしれません。また、職場の人たちがこういう概念を知ってくるとゲームが減るんじゃないかな?という声もありました。確かにそうかもですね。11/5のREBT練習会もシーズン1よりも理解が深まった気がしてよかったです! 【水口】