

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

- ・ **NCK忘年会** 毎年恒例！NCKの忘年会を行います！12/5(土)18:00からです。佐藤さんからのメール[nck:562]で案内があったように、出欠の登録をお願いします！恒例のクリスマスプレゼント交換もします。500円程度なら「なんでもOK」です！1つご持参ください。
- ・ **特別勉強会(寒稽古)** 忘年会の前は特別勉強会を行います。12/5(土)13:00~17:00です。今回は新しく入手したDVD『交流分析とカウンセリング～交流分析と感情処理を背景として～』を視聴します。こういうDVDって、ひとりではなかなか最後まで見られないですから、この機会に見てみましょう。勉強会だけ、忘年会だけの参加もOKです！出欠はこちらに→ <https://chouseisan.com/s?h=d16308e4129a45f6b4bc698fda92caef>
- ・ **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！（12月は第1木曜、1月は第3火曜のみです）

12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
12月5日(土) 13:00~17:00	NCK冬の寒稽古（特別勉強会） 場所：新富区民館（八丁堀駅A3出口から徒歩5分） DVD「交流分析とカウンセリング～交流分析と感情処理を背景として～」を視聴します。
12月5日(土) 18:00~20:30	NCK忘年会 場所：築地 うち田 恒例のピング大会(クリスマスプレゼント交換)もあります！
1月19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：未定（研究発表または輪読） 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>
新富区民館 <http://chuo7kuminkan.com/about/shintomi.html>

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4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-』

第3章『気持ちのよい生産的な会話 - やり取り分析』の『(3) こじれるもととなるやりとり』(p. 50)から始めました。

会話などのやりとりをするとき、両者の自我状態(P・A・C)の組み合わせがどうなっているか? それによって

- ・期待されたやりとり (相補的やりとり)
- ・気まずくストップするやりとり (交叉的やりとり)

があるというのが前回までの話でした。

今回は

- ・表面上のやりとりに隠された心理的やりとり (裏面的やりとり)

について学びました。この「隠されたやりとり」というのは、言葉以外の態度や声の調子などに表れる隠されたメッセージのことです。意図的に、あるいは無意識に表れる隠されたメッセージにより、ときにはやりとりがこじれることもある…。日常生活でもいろいろありそうですね。

そのなかに「角度のある隠されたやりとり」と「二重の隠されたやりとり」という表記がありました。これがちょっとわかりにくいのですが…、表面的なやりとりが相補的で、裏面的やりとりも相補的であれば(それぞれ角度が違って)「二重のやりとり」と解釈すればいいのでは? ということで落ち着きました。

次に『3-3 気持ちのよい生産的な会話をするには』(p. 53)に入ります。交叉してしまったやりとりをつなぎ直す(自分の自我状態を選択し直す)ことは「オプション」と呼ばれています。この「オプション」について少し話しあいました。

「アサーション」に通じるころがあったり、あるいはカウンセリング中の「要約」と似たところもあるなど、意外と身近なところで使っているのではないかと意見がありました。

次に、第4章『よりよい対人関係を築くには - ストローク』に入ります。

「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』と定義されている(p. 59)ものです。心理的なものだけでなく、肉体的な接触も含まれます。

そして、ストロークが不足、欠乏するとどうなるのか? という例として、ある記録映画の話が紹介されていました。ストロークの不足が乳児の発育不全を招き、ストロークが充足することで発育が進むという例です。(この映画を見てみたいですが、どこで見られるのでしょうか…?)

人間は無視される(ストロークがない)「ストローク飢餓」の状態を本能的に恐れている。ストロークが不足すると、わざと叱られるようなことをしてでもストロークを得ようとする(否定的なストロークでもないよりマシ)。ということは頭に入れておきたいです。

こちらは前回の話題に関する追加情報です → 交叉的交流について『TA TODAY』という本でより詳しく解説されていました。

次回はp. 63からです。ぜひご参加ください!

前回話に出た…
P.62の交流でも CP/AP, AC/FCのちがいで 交叉的交流になる。(TA TODAY)



p.50 (3) こじれるもととなるやりとり。

図-12 (1) 角度のある隠されたやりとり } の5が、2?
(2) 二重の .. }

たとえば 図-11は「角度のある」or「二重の」どちら?

→ 「二重の」でよさそうだが。

表裏 それを本相補的ではあるのぞ。

(参考資料)

裏面…「本音」の部分なのかな?
それと気づくと(気づかると)こじれる。

3-3 気持ちのよい生産的な会話をするには

(1) 交叉したやりとりをつなぎ直す。(2) 非生産的な…
→ 実際やるとも。

話をまとめる。(ある)という感じ。

ちよと他人行儀。入るが?

「アサーション」と通じるころある。

カウンセリング中の「要約」も似てるが。 (A)→(B)で つながる感じ

・この「非生産的」、で何を以て非生産?

。「凍結したやりとり」でなにか凍結?

→ 同じ役割で固定してる感じかな?

p.59 4-1) ストロークとは何か

・この映画『セカンドチャンス』って、どこで見れるの?
(えい先生会って) 見たという話。きたことない
情報あったら教えてください。

・関連して 「ネズビリズム」
ストロークとズビ側の人数比など、
研究されている。

・ストローク…
たとえば、ネットで「えい」のほろ人とか…
(否定的でもいいから) ストロークを求めているかも。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

NCKの忘年会と、その前に行う寒稽古(特別勉強会)の詳細が決まりました。ちなみに寒稽古は、右のDVDを視聴します。輪読でもやっている交流分析をカウンセリングのなかでどう使っていくか? 面白そうです。ピジターの方もぜひご参加ください!! 忘年会では恒例のビンゴ大会(クリスマスプレゼント交換)も行います。プレゼントはなんでもOK。あなたは、まじめに選びますか? ウケを狙いますか? 【水口】

