

『ふわふわさん®』貯金箱は名前のとおり、心の中にたくさん『ふわふわさん®』(肯定的stroke)をためる手帳です。

毎日寝る前に“自分がもらった『ふわふわさん®』” “自分が与えた『ふわふわさん®』” “自分自身への『ふわふわさん®』”を書き留めることによって、心の中にどんどん『ふわふわさん®』が蓄積されます。

実際にやり取りをした時、思い出した時、書き留めた後、もしかしたら、後日この手帳を読んだ時、1つの『ふわふわさん®』が何倍も担って、あなたの心に溜まります。

でも日によっては、ストレスの溜まることが続き『ふわふわさん®』のやりとりが全くできない日もあるでしょう。でも、よ〜く考えてみまよう。

きれいな花を目にしませんでしたか？

誰かと笑顔をかわしませんでしたか？

乗ろうとしたエレベーターのドアを開けていてくれた若者はいなかったでしょうか？

1日中、全く『ふわふわさん®』のやり取りがない日はない！とっていいでしょう。

ただそれに気づいていないだけです。

そんな日は『ふわふわさん®』のやり取りを思い出すまで時間をかけて考えてみましょう。

すると、あら不思議！！

気づいたら不快なことから意識が遠のいていることに気づくでしょう。

この手帳の特徴

- ① いつからでも始められる3ヶ月手帳です。
- ② 毎日、あなたへの一言『ふわふわさん®』をプレゼントしています。
- ③ 週の初めに、『ふわふわさん®』に繋がるちょこっと講話を書いています。
- ④ 後半のページは、『ふわふわさん®』に繋がる情報を集めました。
- ⑤ 交流分析を知らない人にもわかりやすく、交流分析理論をちょこっと説明しています。



ディスカウンティングから抜け出すために！

ディスカウントは、人の内面で起こっている事であり、自分が不快な感情に浸っていても、本人にとっては事実であり、改善の必要性を感じていない。

脚本に従った個人の性格のネガティブな側面を、客観的に判断するツールがない。

人は他者のネガティブな側面に気づいても、指摘することは人間関係の悪化に繋がりやすいために、本人に伝えない。

ディスカウントの根源は乳幼児期までさかのぼり、脚本の書き換えに至る分析が要求され、非常に複雑である。

ディスカウンティングしていることを、無意識のうちに改善する必要がある。

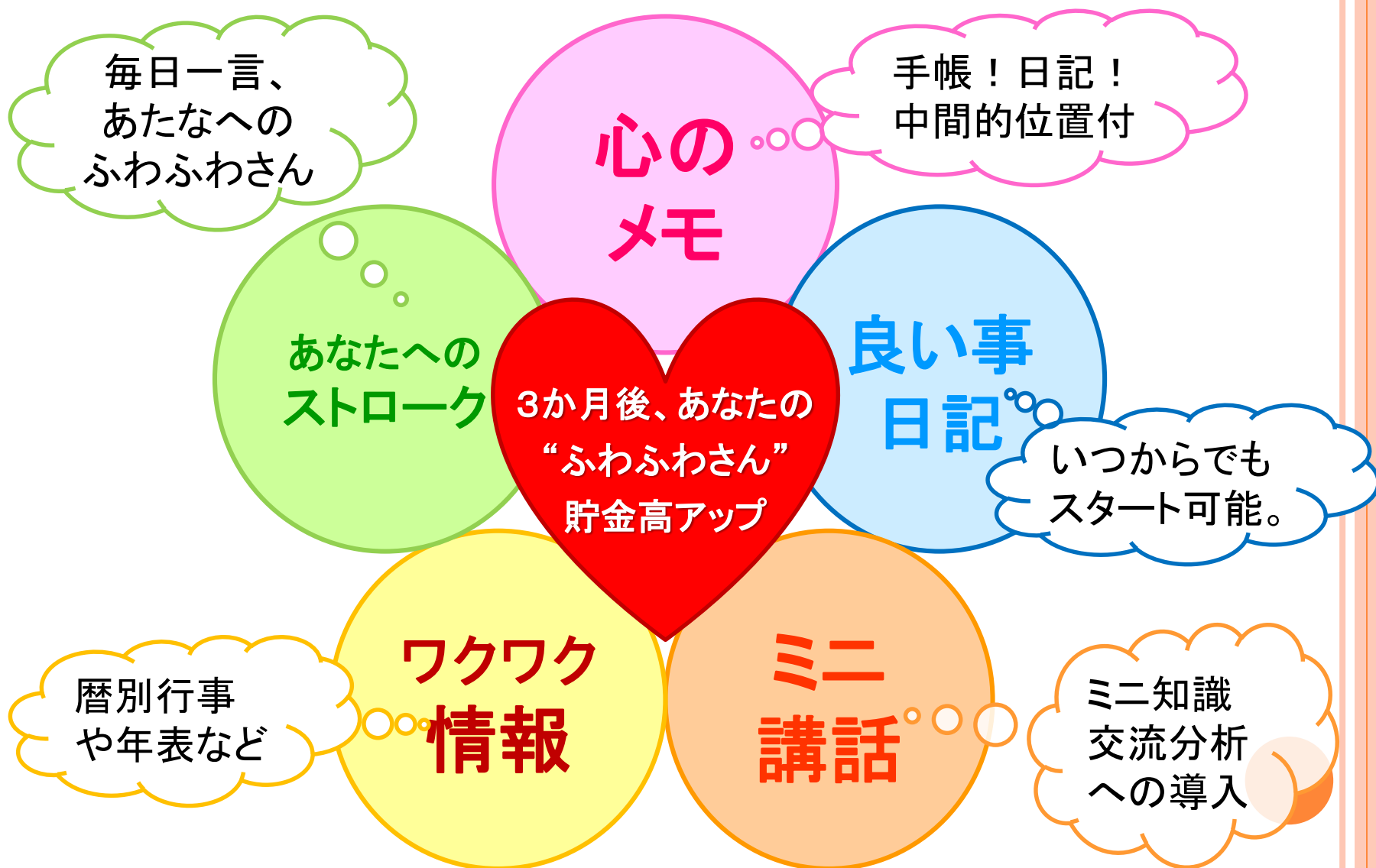
事実と思っている認知を変えることは、自分自身では難しい。自己分析を主軸に掲げる交流分析では、パターンとして実施する行動変容のほうが実践的である。

性格のネガティブな側面は自律的に自分自身で改善することが必要。

「変えることができるのは、“今ここ”の自分である」という考えに立って、毎日の言動をポジティブな内容に焦点を当て実行することによって、自然に脚本をポジティブに書き換えていくことが望ましい。長い年月をかけて書き上げてきた脚本であるから、焦らずじっくりと納得の上、取り組むことが重要である。

『ふわふわさん貯金箱』
ストローク手帳

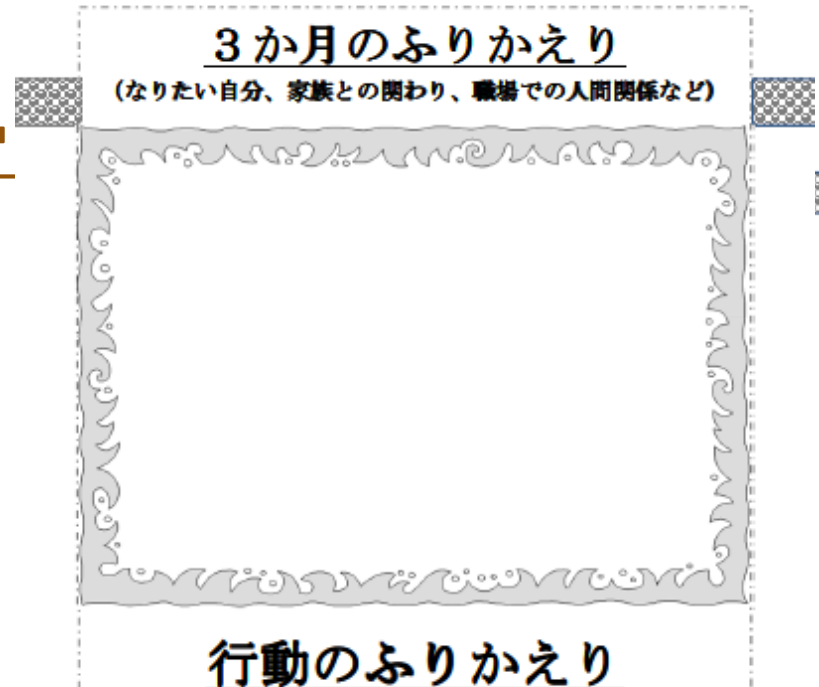
ストローク手帳 “ふわふわさん貯金箱”



“ふわふわさん貯金箱”の記入方法

➤ 手帳を使い始める前に

3か月後のなりたい自分、
家族との関わり、
職場での人間関係など、
「3か月後の自己イメージ」
と、
そのための
「行動目標」を書き入れ、
“ありたい自分”を
イメージします。



3か月後、
“ふわふわさん貯金箱”
には、豊かな経験が
財産となって残り、
“ありたい自分”になっている
ことに気づくでしょう。

今週あなたが
注目する心の
エネルギー？

CP
NP

A

FC
AC

《ポイント1》 いつからでもスタート可能 スタートする月にあわせて、『年月・曜日』を記入

年 月のカレンダー				
今週あなたが 注目する心の エネルギーは？	曜日	曜日	曜日	
CP NP A FC AC	1	2	3	4
CP NP A FC AC	8	9	10	11
CP NP A FC AC	15	16	17	18
CP NP A FC AC	22	23	24	25
CP NP A FC AC	29	30	31	26
				27
				28
				今月のハイライト

《ポイント2》

今週、
あなたが
高めたい心の
エネルギーを
マーク

➤ この言葉は、
あなたへのストローク

➤ 一日の**始まり**に
書きましょう。

➤ 一日の**終わり**に
書きましょう。

➤ 今日のあなたの
心の**位置**は？

➤ 明日、**あなた**は何をします
か？

月 日 土曜日

あなたへのストローク

スケジュールはが

仕事・予定・約束事など

与えらふわふわさん

今日、あなたが与えたふわふわさん、あなたがもらったふわふわさん、そして、今日一日がんばったあなたを褒めてあげましょう。

自分へのふわふわさん

自分へのストローク

自分が、「意志を持って、優しく、誠実に、楽しく、協調的に」生きるために。

-U+	I+U+
-U-	I+U-

3か月後、あなたの“ふわふわさん”
貯金高アップ↑

3か月ごとに成長していく自分が
実感できます！

TA実践研究所

(NPO法人日本交流分析協会TA東京港区教室)

【著 者】 小 林 雅 美
【協力者】 a' TA会メンバー



有難うございました。

