

1. もくじ
2. もくじ
3. やり取り分析表紙

4. 【やり取り分析】

5. Transactional Analysis
6. Transactional Analysis の学びを大別すると
7. Transactional Analysis 全体像
8. やり取り分析学習のアウトライン
9. やり取り分析とは？
10. Berne いわく「transaction とは？」
11. 小林いわく「transaction とは？」
12. やり取り分析の学び
13. アルバート・メラビアン の表現効果総量
14. 存在のみが真実である（1例）
15. (事例) 母と娘の日常怪話
16. (事例) 日常怪話を日常会話に
17. 良いコミュニケーションをするには！
18. やり取り分析の意義
19. やり取り分析の目的
20. やり取り分析の勉強は難しい？
21. バーンのコミュニケーションの3原則
22. やり取り分析の表わし方
23. *

24. 【対話の種類】

25. やり取りを理解する
26. 交流の種類を図で表すと・・・
27. 交流の種類
28. 3種の交流の+面と-面
29. かかわり方で相手の反応と感情は変わる
30. ある家庭の夕刻の情景
31. やり取りを分析する(相補交流)
32. やり取りを分析する(交差交流)
33. やり取りを分析する(鋭角裏面交流)
34. やり取りを分析する(二重裏面交流)
35. *

36. 【ベクトル方向の意味】

37. 発信するエネルギーの意味
38. 受信するエネルギーの意味
39. 刺激・Stimulus
40. 反応・Response
41. S(刺激・Stimulus)と R(反応・Response)
42. P→P の発信練習
43. P→A の発信練習
44. P→C の発信練習
45. A→P の発信練習
46. A→A の発信練習
47. A→C の発信練習
48. C→P の発信練習
49. C→A の発信練習
50. C→C の発信練習
51. *

52. 【相補交流・交差交流・裏面交流】

53. 相補交流(≠平行交流)
54. 交差交流【Crossed transaction】
55. これも交差交流！！
56. これも交差交流！！
57. これも交差交流！！
58. これも交差交流！！
59. 裏面交流【Ulterior transaction】
60. 非言語の重要性(裏面交流)
61. 裏面交流
62. 裏面に注目する理解的態度
63. 鋭角裏面交流【Angular transaction】
64. 鋭角裏面交流【Angular transaction】の例
65. 理解的態度 or 支持的態度
66. 2重裏面交流【Duplex transaction】
67. 2重裏面交流【Duplex transaction】の例
68. 自我状態はどこに現れるか？
69. *

70.【オプション】

71. あなたはどのように言葉を返しますか？
72. 聴き手/話し手
73. Option (代替案) S.カープマン
74. 自我状態の Option (代替案)
75. なぜ？Option ？
76. 凍結した交流
77. Option の流れ
78. Option 事例
79. Option に迷ったら 自分に許可を与えよう
80. オプションとして有効でない交流13通り
81. 有効な Option12通り
82. 論文に出ていた Option 事例 1
83. 論文に出ていた Option 事例 2

84.【共感的交流】

85. 理解的態度
86. 「共感」とは①
87. 「共感」とは②
88. 自我状態の過去・現在・未来
89. 共感的交流 (筆者の考え)
90. 人生の立場を共感的に理解
91. 共感的交流
92. 心の成長の4段階
93. *

94.【再定義の交流】

95. 準拠枠(Frame of reference)とは
96. 再定義(Redefining transactions)とは
97. 再定義(Redefining transactions)事例
98. 再定義(Redefining transactions)からの脱出
99. 逸脱した交流(Tangential transactions)①
100. 逸脱した交流(Tangential transactions)②
101. 逸脱した交流の事例③
102. 阻止する交流(Blocking transactions)①
103. 阻止する交流(Blocking transactions)②

104.【問題のある交流】

105. 汚染が潜んだ相補交流
106. 絞首台の笑い(Gallows laugh)定義
107. 自我状態の汚染に気づく方法&改善方法
108. 絞首台の交流(Gallows transactions)定義
109. 絞首台の交流(Gallows transactions)のルーツ
110. 絞首台の交流(Gallows transactions)から脱出
111. 投影
112. 転移
113. 受信者に問題のあるストローク
114. 受信者に問題のあるストローク
115. 発信者に問題のあるストローク
116. 共生関係が潜んだ2重裏面交流
117. キャロム Carom カムロス ①
118. キャロム・(しかり方の極意)ともいう
119. Bull's-eye Transaction ①
120. Bull's-eye Transaction の例 ②
121. いろんな交流(池見酉次郎先生)
122. *
123. *

124. 【人生の立場】

125. 人と交流するのは？
126. 人によって違う反応の仕方
127. Life Position (人生の立場)の定義
128. Life Position (人生の立場)の学び
129. Life Position
130. Position (立場)と言う考え方
131. 基本的な構え
132. 基本的信頼
133. 基本的な信頼の歪み
134. 脚本形成過程
135. 脚本に沿って生きる
136. Life Position と人生脚本の関係
137. Steinerの考え方
138. 『OKである』とは
139. 『OKでない』とは
140. OK 概念と他ジャンルとの関係
141. Yours and mine are equally good!
142. OK コラル①
143. OK コラル②.
144. 人生の立場と自我状態
145. 第1立場(I am OK, You are OK)
146. 第1立場(I am OK, You are OK)特徴
147. 第2立場(I am not OK, You are OK)
148. 第2立場(I am not OK, You are OK)特徴
149. 第3立場(I am OK, You are not OK)
150. 第3立場(I am OK, You are not OK)の特徴
151. 第4立場(I am not OK, You are not OK)
152. 第4立場(I am not OK, You are not OK)の特徴
153. あなたがこの人生態度を取るのはどんな時ですか？

154. Life Position 例「友人との関係」

155. 太郎くんのある日
156. 自分で人生態度の修正
157. 人生の立場に基づく自己改善の方法
158. 心をグラフにするエゴグラム と OKグラム
159. 周りに振り回されないで！
160. 会報「人生態度から見たミスマッチ ファッション」
161. つづき
162. 会報「バーンとスタイナーの理論展開の相違」
163. つづき