

6. もくじ
- 7.
8. 交流分析が必要とされる社会的背景
9. 心理学の出発点
10. 心理学の最終的な目的
11. 疲れをチェックしよう
12. なぜ ?
13. 組織で起こっている悪循環
14. 多重ストレスの結果
15. 精神の病は「対人関係の病」
16. 振り回されない自分になろう
17. 自分が楽になる心理学
18. 勝利者への道
- 19.
20. 自分を upgrade する交流分析
21. 世界の TA 組織
22. Eric Berne が影響を受けた人
23. Eric Berne の文献
24. Eric Berne の経歴
25. Eric Berne の貢献
26. Eric Berne 記念科学賞受賞論文
27. 交流分析の位置づけ
28. コミュニケーション改善に最高のツール
29. transaction とは?
30. Transactional Analysis
31. 交流分析 Transactional Analysis
32. つまり、交流分析とは?
33. 交流分析の根底にある人間性哲学
34. \*
35. ガリレオ
36. Dr. William Glasser
37. 交流分析の目的 ①気づき
38. 交流分析の目的 ②自発性
39. 交流分析の目的 ③親密さ
40. 勝利者への道
41. q

42. 各ジャンルの関係性
43. 9つのTAジャンル
44. 各ジャンルとコミュニケーション
45. 各ジャンルと性格の関係
46. 自分を知ることから始める
47. 認知行動理論と交流分析理論の関係
48. アサーションとの関係を考えてみよう
49. 開かれた自分
50. 4つの自分
51. 「存在のみが事実である」
52. 自分の内面と他の人の外面を比較
53. 自我状態学習のアウトライン
54. 自我状態
55. Eric Berne の自我状態
56. アルバート・メラビアンの表現効果総量
57. 自我状態が現れるところ
58. 五感を働かそう
59. \*
60. Berne 曰く「自我状態の学びは大切」
61. 自我状態を識別する方法① 行動的診断
62. 自我状態を識別する方法② 社会的診断
63. 自我状態を識別する方法③ 歴史的診断
64. 自我状態を識別する方法④ 現象的診断
65. 自我状態を識別する方法 杉田峰康先生の分類
66. 存在認知の重要性
67. 性格形成
68. 自我状態・ストローク・対話分析
69. オペラント反応
70. レスポンデント反応
71. 構造的モデルと機能的モデルの識別

72. 性格のルーツと内容 構造分析
73. 性格はどこから来た?
74. 性格はどのようにして身につけたのか?
75. 構造分析
76. 構造分析 (Structural Analysis) CHILD
77. Berne と Goulding の C 2 の捉え方の違い
78. C 1 . . . . somatic child
79. A 1 . . . . little professor
80. P 1 . . . . magical parent
81. 構造分析 (Structural Analysis) ADULT
82. 構造分析 (Structural Analysis) ADULT
83. 構造分析 (Structural Analysis) PARENT
84. Goulding, R. L&M. M の P の捉え方
85. P 3 A 3 C 3 . . . . 3 ~ 6 歳以降
86. \*
87. input
88. output
89. 時間軸から見た自我状態
90. 『自己』『自我』『自分』『自身』
91. 2次構造と2次機能
92. 出来事を記録するのはどこ?
93. 内部対話
94. (例)「行きたくないな . . . .」
95. P A C にアンバランスがあると . . . .
96. 心のバランスは世界共通
97. 自我状態の1極肥大型
98. 年齢による自我状態の偏り
99. 六根

100. q  
 101. 構造上の障害 《Pの汚染》  
 102. 構造上の障害 《Pの汚染》  
 103. 構造上の障害 《Cの汚染》  
 104. 構造上の障害 《Cの汚染》  
 105. 構造上の障害 《複合汚染》  
 106. 構造上の障害 《複合汚染》  
 107. 汚染が潜んだ相補交流  
 108. 自我状態の汚染に気づく方法&改善方法  
 109. 構造上の障害 《除外》 Exclusion  
 110. 構造上の障害《Pの除外》 Exclusion  
 111. 構造上の障害《Aの除外》 Exclusion  
 112. 構造上の障害《Cの除外》 Exclusion  
 113. 構造上の障害《一貫して》 Constant  
 114. \*  
 115. 構造上の障害 《共生》 Symbiosis  
 116. 正常な 《共生》 Symbiosis  
 117. 構造上の障害 《共生》 Symbiosis  
 118. 共生関係が潜んだ2重裏面交流  
 119. 構造上の障害  
 120. 精神分析と交流分析  
 121. q

122. 性格の分析と特徴 機能分析  
 123. 機能分析  
 124. 5種類の基本機能早見表  
 125. CPの自我状態  
 126. CP 昔ながらのがんこ親父  
 127. CP 昔ながらのがんこ親父  
 128. CP 昔ながらのがんこ親父  
 129. NPの自我状態  
 130. NP おふくろさんタイプ  
 131. NP おふくろさんタイプ  
 132. NP おふくろさんタイプ  
 133. Aの自我状態  
 134. A 事実重視の裁判官タイプ  
 135. A 事実重視の裁判官タイプ  
 136. A 事実重視の裁判官タイプ  
 137. Aのコントロール機能  
 138. 脚本に従うとは  
 139. q  
 140. Cの自我状態  
 141. FCの自我状態  
 142. FC やんちゃ坊主・おてんば娘タイプ  
 143. FC やんちゃ坊主・おてんば娘タイプ  
 144. FC やんちゃ坊主・おてんば娘タイプ  
 145. ACの自我状態  
 146. AC 自己主張しない良い子ちゃんタイプ  
 147. AC 自己主張しない良い子ちゃんタイプ  
 148. AC 自己主張しない良い子ちゃんタイプ  
 149. ITAA  
 150. パーソナリティの構造と機能  
 151. どうして性格に違いがあるのか？  
     なりたい性格になれるのか？  
 152. 自我状態についてちょっと一言  
 153. ポジティブな心のエネルギーの使分け  
 154. 人に接するときの表情・態度の重要性  
 155. 自我状態の手がかり (味覚・触覚・臭覚)  
 156. 自我状態が現れるところ  
 157. 取締役 ・ 本当の自分  
 158. 準抛枠

159. 性格を見える化 エゴグラム  
 160. エゴグラムの考案  
 161. エゴグラムとは？  
 162. エゴグラム  
 163. John M. Dusayのエゴグラムの描き方  
 164. エゴグラムの読み方A  
 165. エゴグラムの読み方B  
 166. チェックシートを更に読み込もう  
 167. エゴグラムで相性を見る  
 168. 【事例研究1】 Nさんの分析  
 169. 【事例研究2】 Mさんの分析  
 170. 心的エネルギー・一定の法則  
 171. カセクシス (自我状態のエネルギー)  
 172. チェックシートを使った自己変革  
 173. 自己成長に役立てる自我状態の使い方  
 174. クライアントに役立てる自我状態の使い方  
 175. 参考文献

