

1. はじめに
2. もくじ
3. もくじ

## 4. ストローク

### 5. 【ストロークとは】

6. ストローク・ディスカウント学習のアウトライン
7. コミュニケーションの学び
8. 自我状態・ストローク・対話分析の関係
9. 組織で起こっている悪循環
10. ストロークの効果を実感・体得し生きる
11. ストロークの定義
12. 私たちは何のために生きている？
13. 存在認知をしない状況
14. ストローク分類①
15. ストローク分類②
16. ストロークに対する NP の反応
17. ストロークに対する CP の反応
18. ストロークの理解を深めよう
19. Vann Joins のストロークに対する考え方
- 20.

### 21. 【ストロークの重要性】

22. 人と交流する3つの欲求
23. バーンの欲求理論と存在認知
24. 幼少期における+ストローク貯蓄の重要性
25. 能力を発揮させる為に(発達心理学)
26. ストローク遮断実験
27. Rene Spitz 博士・Harry F. Harlow 博士
28. アマラ と カマラ
29. 要約: セカンドチャンス“スーザンの記録”p1
30. セカンドチャンス“スーザンの記録”p2
31. 触れ合いが不足した時の現われ方と満たし方
32. 動物と人間の違い

### 33. 【肯定的ストローク/否定的ストローク】

34. 肯定的ストローク/否定的ストローク
35. 自我状態とストロークの関係
36. 聴き手の決定権
37. 気持ちの良い対人関係とは
38. 疲れている心を追い込むストローク
39. 疲れている心を癒すストローク
40. ストローク手帳“ふわふわさん貯金箱”
41. 小林からあなたへのストローク
42. 性格エネルギーを使いこなそう

### 43. 【タッチストローク】

44. タッチストローク/心理的ストローク
45. ストローク事例
46. 赤ちゃんザルが求めるのは？

### 47. 【無条件ストローク/条件付ストローク】

48. 無条件ストローク/条件付ストローク
49. 相手の緊張を和らげるラポール構築
50. 詩「あなただから、大好きよ」『I love you』

### 51. 【ターゲットストローク & ワーク】

52. 詩『花を育てる』 小林雅美 作
53. 部下のやる気を育てるストローク
54. 管理監督者によるラインケア
55. 【ワーク】あなたのストロークレベル
56. 【ワーク】ストローク キャッチボール
57. 【ワーク】心の花束
58. 【ワーク】ストロークのレベルアップ

### 59. 【良いストローク & 問題のあるストローク】

60. 相手を成長させるストローク
61. Bull's-eye Transaction
62. 相手の成長を妨げるストローク
63. 問題のあるストローク
64. 発信者に問題のあるストローク
65. まがいもののストローク(偽のストローク)
66. マシュマロを投げる (Marshmallow-throwing)
67. 受信者に問題のあるストローク
68. 関係性によって変わるストロークの価値

### 69. 【ストロークの周辺理論】

70. 悪玉ストレスが蓄積し易い社会状況
71. ストローク指数 (Stroke Quotient)
72. ストロークフィルター (Stroke Filter)①
73. ストロークフィルター (Stroke Filter)②
74. 欲しいストローク量は千差万別
75. 生存指数
76. スタンプコレクション (Stamp collection)
77. スタンプ (Stamp) 収集法
78. グレースタンプ収集のチェック
79. どのストロークの貯め方をしますか？
80. ストロークの価値は発信源で変わる

### 81. 【ストローク・エコノミー】

82. ストローク・エコノミーの法則
83. ふわふわさんの輪
84. 人とのふれあい不自由度チェック
85. チェックシート記入
86. ふわふわさんの吸収
87. チクチクさんは貯“菌”しない
88. Eric Berne のストロークに関する考え
89. ストローク・エコノミーの打破
90. ストローク・エコノミー脱皮ワーク

## 91. ディスカウント

### 92. 【はじめに】 Discounting を理解

- 93. Eric Berne Memorial Scientific Award
- 94. (1)『Passivity and the Four Discounts』
- 95. (1)での『DISCOUNTING 』
- 96. (2)『Redefining and Discounting』
- 97. (2)での『DISCOUNTING 』①
- 98. (2)での『DISCOUNTING 』②
- 99. Discounting 原文
- 100. そのほかの Discounting の定義
- 101. Discounting 関係の論文
- 102. ディスカウント例
- 103. ディスカウント理論は難しい！？
- 104. 問題が発生した時の対処のしかた
- 105. 精神病理学のフローチャート
- 106. 『Discounting の外部表出』と『否定的ストローク』
- 107. Discounting の学び4段階
- 108. Discounting の学び4段階の詳細

### 109. 【第1段階】外部表出を理解する

- 110. Discounting の外部表出【非言語】
- 111. Discounting の外部表出【言語】
- 112. 【図で見る相違】 プラスのストローク
- 113. 【図で見る相違】 まがい物のストローク
- 114. 【図で見る相違】 Discounting
- 115. 【図で見る相違】 3種の比較

### 116. 4つの受動的行動

- 117. 受動的行動とは
- 118. 4種類の受動的行動
- 119. 受動的行動レベル1 『何もしない』
- 120. 受動的行動レベル2 『過剰適応』
- 121. 受動的行動レベル3 『イライラ』
- 122. 受動的行動レベル4 『無能・暴力』

## 123. 絞首台の笑い

- 124. 絞首台の笑い(Gallows laugh) 定義
- 125. 絞首台の交流(Gallows transactions) 定義①
- 126. 絞首台の交流(Gallows transactions) ②
- 127. 絞首台の交流(Gallows transactions) のルーツ
- 128. 絞首台の交流(Gallows transactions) の例④
- 129. 絞首台の交流(Gallows transactions) の脱出⑤
- 130. Driver

### 131. 【第2段階】 ディスカウントの図式

- 132. ディスカウントのタイプとレベル
- 133. ディスカウントのタイプ
- 134. ディスカウントのレベル

### 135. 【第3段階】 内的メカニズム

- 136. Discounting のメカニズム(1)
- 137. Discounting のメカニズム(2)
- 138. Discounting のメカニズム(3)
- 139. Discounting のメカニズム(4)
- 140. Discounting のメカニズム(5)
- 141. Discounting のメカニズム(6)
- 142. Discounting のメカニズム(7)
- 143. Discounting のメカニズム(8)
- 144. 言葉だけでは、Discounting を判断できない

### 145. 【第4段階】 Discounting を防ぐ

- 146. 何故、Discounting するの？
- 147. Discounting を防ぐ
- 148. ディスカウントを防ぐ自我状態のオプション
- 149. ネガティブな側面を改善しよう
- 150. ディスカウントを防ぐ“ふわふわさん貯金”
- 151. ディスカウントを防ぐ“心のエコロジー”
- 152. ディスカウント脱皮ワーク ①-1
- 153. ディスカウント脱皮ワーク ①-2
- 154. \*

## 155. TA の他ジャンルとの関係

- 156. 過去(偽り)の自分を生きている
- 157. ディスカウントとTA 哲学との関係
- 158. ディスカウントと自我状態との関係
- 159. ディスカウントと5種類の自我状態との関係
- 160. ディスカウントとやりとり分析との関係
- 161. ディスカウントとストロークとの関係
- 162. An Eightfold Classification System ①
- 163. An Eightfold Classification System ②
- 164. ディスカウントと人生態度との関係
- 165. ディスカウントと心理ゲームとの関係
- 166. ディスカウントと脚本との関係
- 167. 小林雅美のTA 活動
- 168. 参考文献
- 169. 小林雅美プロフィール

◆ ジャンルごとに出版します。

詳細な日程は

HPに掲載しますので

ご確認ください。

<http://ta-fuwafuwasan.com/>