

<p>1. はじめに</p> <p>2. もくじ</p> <p>3. もくじ</p> <p>4. 時間の構造化</p> <p>5. Berneの欲求理論</p> <p>6. 時間の構造化とは？</p> <p>7. 時間の捉え方</p> <p>8. 6つのカテゴリーに分ける理由</p> <p>9. 時間の構造化(6つのカテゴリー)</p> <p>10. 同じストローク満足を得ようとしたら・・・</p> <p>11. 6つのカテゴリーと脚本の関連</p> <p>12. 6つのカテゴリーと人間関係</p> <p>13. 「閉鎖・引きこもり・withdrawal」とは</p> <p>14. 「閉鎖・引きこもり・withdrawal」の十一面</p> <p>15. 「儀式・儀礼・ritual」とは</p> <p>16. 「儀式・儀礼・ritual」の十一面</p> <p>17. 「雑談・気晴らし・pastime」とは</p> <p>18. 「雑談・気晴らし・pastime」の十一面</p> <p>19. 「活動・仕事・activity」とは</p> <p>20. 「活動・仕事・activity」の十一面</p> <p>21. 「ゲーム・game」とは</p> <p>22. 「ゲーム・game」の十一面</p> <p>23. 「親密・親交・intimacy」とは</p> <p>24. 「親密・親交・intimacy」の十一面</p>	<p>25. 脚本分析</p> <p>26. 人生脚本の学習目的</p> <p>27. 人生脚本の学び アウトライン</p> <p>28. 人生脚本と映画などの脚本の違い</p> <p>29. あなたの人生を運命付けるもの</p> <p>30. 構造と機能</p> <p>31. 準拠枠(Frame of reference)</p> <p>32. Ian StewartのRacketの定義</p> <p>33. TA理論における脚本の位置付け</p> <p>34. 脚本に強く縛られている人</p> <p>35. 人生脚本の特徴</p> <p>36. 人生脚本が教えてくれること</p> <p>37. 人生脚本とは？</p> <p>38. ① 人生早期</p> <p>39. 初期経験の大切さ</p> <p>40. ② 親の影響</p> <p>41. ③ 現在も進行中 ⑤行動を指図</p> <p>42. 人生脚本形成イメージ図</p> <p>43. 『本来の脚本』(主脚本)</p> <p>44. 『拮抗脚本』(サブ脚本)</p> <p>45. いったい私って？ どれが本当？</p> <p>46. 快なものとは分析する必要なし</p> <p>47. 不快なものとは分析し改善</p> <p>48. 過去(偽り)の自分</p> <p>49. 今(本物)の自分</p> <p>50. 出来事の捉え方</p>	<p>51. 幼児決断</p> <p>52. 発達心理学の過程①</p> <p>53. 発達心理学の過程②</p> <p>54. 4回の誕生(トーマス・A・ハリス)</p> <p>55. 乳幼児の傷つきやすさの指標</p> <p>56. 幼児決断 Childhood Decision</p> <p>57. 幼児決断 Childhood Decision</p> <p>58. 他人に影響を与えるMessage</p> <p>59. 脚本形成</p> <p>60. 脚本形成のイメージ図</p> <p>61. Claude Steinerの脚本母型</p> <p>62. Woollamsの脚本図式</p> <p>63. 外国人名の日本語読み</p> <p>64. 脚本形成に繋がるメッセージ</p> <p>65. 禁止令・許可</p> <p>66. 禁止令(Injunctions)</p> <p>67. 禁止令(Injunctions)のレベル</p> <p>68. 許可(permission)</p> <p>69. 『存在するな』Don't exist.</p> <p>70. 『お前であるな』Don't be the sex you are</p> <p>71. 『子供であるな』Don't be child.</p> <p>72. 『成長するな』Don't grow.</p> <p>73. 『成功するな』Don't succeed.</p> <p>74. 『～するな』Don't do that.</p> <p>75. 『重要であるな』Don't be important.</p> <p>76. 『属するな』Don't belong.</p> <p>77. 『近づくな』Don't be close.</p> <p>78. 『健康であるな』Don't be well.</p> <p>79. 『考えるな』Don't think.</p> <p>80. 『感じるな』Don't feel.</p> <p>81. 禁止令の誤解</p>
---	--	--

<p>82. 拮抗禁止令・ドライバー</p> <p>83. 拮抗禁止令・対抗指令・指示</p> <p>84. 完全であれ (Be perfect!)</p> <p>85. 人を喜ばせよ (Please others!)</p> <p>86. 一生懸命努力せよ(Try hard!)</p> <p>87. 急げ (Hurry up!)</p> <p>88. 強くあれ (Be strong!)</p> <p>89. ドライバー行動からの解放</p> <p>90. ドライバー行動 脱皮ワーク</p> <p>91. 4つの神話</p> <p>92. Injunctions と Driver</p> <p>93. 行動範例 (Program)</p> <p>94. 行動範例 (Program)</p> <p>95. Berneの7つの『脚本装置』</p> <p>96. 脚本装置(脚本コントロール)</p> <p>97. 呪い(報酬)</p> <p>98. 誘発刺激・脚本衝動</p> <p>99. 脚本の分類</p> <p>100. (1) 幼児決断による分類</p> <p>101. (2) 時間の構造化による分類</p> <p>102. (3) 人生の立場による分類</p> <p>103. (4) 禁止令による分類</p> <p>104. (5) Clock time/Goal time</p> <p>105. (6) Reach back / After burn</p> <p>106. (7) Episcript</p> <p>107. (8) 内容と結末から見た分類</p> <p>108. (9) アンチスクリプト</p> <p>109. (10) 背景による脚本分類</p>	<p>109. 勝利者・非勝利者・敗北者</p> <p>110. 勝利者に向かって</p> <p>111. 2通りの生き方「他律？自律？」</p> <p>112. Winner (幼児決断による分類①)</p> <p>113. 勝利者の具体的な行動例</p> <p>114. エリック・バーンいわく</p> <p>115. Non-Winner (幼児決断による分類②)</p> <p>116. 非勝利者の具体的な行動例</p> <p>117. Loser (幼児決断による分類③)</p> <p>118. 敗北者の具体的な行動例</p> <p>119. プロセス脚本</p> <p>120. 6つのプロセス脚本</p> <p>121. 1.「～までは」の脚本①定義</p> <p>122. 1.「～までは」の脚本②特徴</p> <p>123. 1.「～までは」の脚本③事例</p> <p>124. 2.「～の後で」の脚本①定義</p> <p>125. 2.「～の後で」の脚本②特徴</p> <p>126. ダモクレスの絵画</p> <p>127. 2.「～の後で」の脚本③事例</p> <p>128. 3.「決して～」の脚本①定義</p> <p>129. 3.「決して～」の脚本②特徴</p> <p>130. 3.「決して～」の脚本③事例</p> <p>131. 4.「いつもいつも」の脚本①定義</p> <p>132. 4.「いつもいつも」の脚本②特徴</p> <p>133. 4.「いつもいつも」の脚本③事例</p> <p>134. 5.「もう一歩のところまで」の脚本①</p> <p>135. 5.「もう一歩のところまで」の脚本②特徴</p> <p>136. 5.「もう一歩のところまで」の脚本③事例</p> <p>137. 6.「結末のない」の脚本①定義</p> <p>138. 6.「結末のない」の脚本②特徴</p> <p>139. 6.「結末のない」の脚本③事例</p> <p>140. プロセス脚本の組み合わせ</p> <p>141. プロセス脚本からの脱出</p>	<p>142. ミニスクリプト(Mini-Script)</p> <p>143. ミニスクリプト(Mini-Script)とは</p> <p>144. NOT OK mini-script</p> <p>145. OK mini-script</p> <p>146. 人生脚本の形成要</p> <p>147. 勝利者への道</p> <p>148. 勝利者への道</p> <p>149. TAの学びを勝利者に繋げよう</p> <p>150. カウンセリングにおいて</p> <p>151. TAカウンセリングで重要なこと</p> <p>152. 脚本書き換えに有効な理論</p> <p>153. 有効な理論の実習</p> <p>154. 脚本を支配しよう</p> <p>155. 脚本から脱出すると・・・</p> <p>156. 交流分析理論の関連性</p> <p>157. 準拠枠と再定義</p> <p>158. 再決断理論</p> <p>159. BerneのTAに基づく治癒</p> <p>160. 心に響く言葉</p> <p>161. 【歩む道に苦境あり】</p> <p>162. There's a hole in my sidewalk</p> <p>163. I am OK, you are OK.</p> <p>164. ゲシュタルトの祈り by Pearls, F. L.</p> <p>165. 成功哲学(ナポレオン・ヒル博士)</p> <p>166. カール・マルクスの言葉</p> <p>167. 故 松下幸之助氏</p> <p>168. 故 相田みつを</p> <p>169. 筑波大 村上和夫教授</p> <p>170. 出会った交流分析の大御所</p> <p>171. 筆者のTA関係の主な活動</p> <p>172. 参考文献</p> <p>173. 筆者プロフィール</p>
---	---	---