

## 10分間交流分析 WEB講座 の目次

小林が長年学んできました交流分析を1人でも多くの方に広めたいとの気持ちから、可能な限り週2回の掲載を続けて参ります。

交流分析は、自己理解 → 自己受容 → 自己成長 → 自己実現につながる心理学です。

勉強 という捉え方ではなく、日常に取り入れて頂きたいとの思いから、電車の中や休憩時間でも聴講できるように、毎回10分間以内にとまとめました。その為、講座数は300前後になります。

予告として掲載している目次は、掲載に従い多少変更になる可能性がありますのでご了承下さい。

なお、赤印が入っている項目は、上級編として無印の項目の掲載終了後の掲載になります。

また、受講に役立つ本も出版しておりますので、HPの[出版案内]をご覧ください。

最後に、今回のWEB発信にあたり、某組織の方々から全面的な協力を申し出て下さいました。このご協力がなければ、このような膨大な発信は叶わなかったことと思えます。心より感謝申し上げます。

TA実践研究所 小林雅美

大項目	小項目
1	TAをライフワークに
101	Eric Berneってどんな人 Berneが影響を受けた人物
102	Berneの経歴
103	Berneの貢献
104	Berne記念科学賞受賞論文
105	交流分析(TA)とは 心理学の出発点と目的
106	世界のTA組織
107	資質を最大限に活かす心理学
108	コミュニケーション改善に最高
109	Transactional Analysis
110	TAの根底にある人間性哲学
111	気づき、自発性、親密さ
112	自律性が勝利者への道
113	交流分析と性格や他理論 各交流分析理論の関連性
114	各ジャンルと性格の関係
115	認知行動理論と交流分析理論
116	交流分析とアサーション
117	「存在のみが事実である」
118	内面と外面の比較
201	自我状態(ego-state) 4つの自分
202	Eric Berneの自我状態
203	A・メラビアンの表現効果総量
204	Berneの4つの診断
205	自我状態の行動的診断
206	自我状態の社会的診断
207	自我状態の歴史的診断
208	自我状態の現象的診断
209	存在認知の重要性
210	性格形成
211	オペラント・レスポナント
212	自我状態の構造 構造分析とは
213	構造分析C・2次構造分析①
214	構造分析C・2次構造分析②
215	学者によって違うCの捉え方
216	構造分析・Adult
217	構造分析P・2次構造分析
218	学者によって違うPの捉え方
219	時間軸から見た自我状態
220	『自己』『自我』『自分』『自身』
221	出来事を記録する箇所
222	内部対話
223	PACのアンバランス
224	構造上の障害 構造上の障害とは
225	≪Pの汚染≫contamination
226	≪Cの汚染≫contamination
227	≪複合汚染≫contamination
228	汚染が潜んだ相補交流
229	≪Pの除外≫ Exclusion
230	≪Aの除外≫ Exclusion
231	≪Cの除外≫ Exclusion
232	≪一貫して≫ Constant
233	共生関係 Symbiosis
234	取締役・本当の自分
235	精神分析と交流分析

###	大項目	小項目
501	やり取り分析	Berneいわく「transactionとは？」
502		やり取り分析とは？
503		(事例) 母と娘の日常怪話
504		やり取り分析の意義・目的
505		コミュニケーションの3原則
506		やり取りの各種学び
507		3種の交流
508		関り方で変わる反応と感情(事例)
509		刺激と反応
510		Pからの発信
511		Aからの発信
512		Cからの発信
513	相補交流	相補交流
514		汚染の潜んだ相補交流
515	交差交流	交差交流
516		これも交差交流！！
517	裏面交流	裏面交流
518		非言語の重要性(裏面交流)
519		鋭角裏面交流
520		2重裏面交流
521		再定義、
522	逸脱した交流	逸脱した交流
523	阻止する交流	阻止する交流
524		絞首台の交流
525		Carom と Bull's-eye
526		よいコミュニケーション
527		悪いコミュニケーション
528	オプション(option)	S. Karpman のオプション
529		凍結した交流
530		Optionに迷ったら
531		有効なOption12通り
532		論文内のOption事例
533	理解的態度	理解的態度 or 支持的態度 ①
534		理解的態度 or 支持的態度 ②
535		「共感」とは、共感的交流
536		自我状態の過去・現在・未来
537		心の成長の4段階
601	人生の立場 (Life Position)	Life Position の定義と学び
602		Position (立場) と言う考え方
603		基本的な構え
604	基本的信頼と信頼の歪み	基本的信頼
605		基本的信頼の歪み
606		Life Positionと脚本の形成
607		『OK』と『not OK』
608		第1のLife Position(I+U+)
609		第2のLife Position(I-U+)
610		第3のLife Position(I+U-)
611		第4のLife Position(I-U-)
612		成人期のLife Position
613		Life Position に基づく自己改善
701	心理ゲーム(game)	心理ゲームとは
702		遊びのゲームと心理ゲーム
703		誰でもストローク不足 になる
704		心理ゲームの特徴
705		心理ゲームをする理由
706	心理ゲームの利得	ゲームの内的心理的利得
707		ゲームの外的心理的利得
708		ゲームの内的社会的利得
709		ゲームの外的社会的利得
710		ゲームの生理的利得
711		ゲームの実存的利得
712		フォーミュラーG
713		心理ゲームの図式
714		ドラマ3角形
715		心理ゲーム事例検討
716		反復強迫と二重拘束
717	心理ゲームからの脱出	心理ゲームの予防策
718		心理ゲームからの脱出
719		第三者のゲームの関わり方
801	本物の感情	Real feelingとAuthentic feeling
802	ラケット感情	輪ゴム理論
803		ラケット感情
804		ラケット感情からの脱出
805		ラケット感情のメリット
806		本物の感情とラケット感情
807	ラケット(racket)	ラケットの定義
808		ラケットティアー 4つのタイプ
809		ラケットと心理ゲーム
810	ラケットシステム	ラケットシステム
811		脚本の信条
812		ラケット的表出
813		強化記憶
814		ラケットシステムからの脱出
815	自律性のシステム	自律性のシステム
816		再決断療法
817		アースキンの変化の6段階
818		ミシェル・ド・モンテーニュ

236	自我状態の機能	2次構造と2次機能
237		機能分析とは
238		CPとNPの自我状態①
239		CPとNPの自我状態②
240		Aの自我状態①
241		Aの自我状態②
242		FCとACの自我状態①
243		FCとACの自我状態②
244		各自我状態の活用法
245		自我状態の構造と機能の理解
246	自我状態をもっと詳しく	Taibi Kahlerの4つの神話
247		自我状態の図いろいろ
248		さらに自我状態とは
249		心のエネルギーの使分け
250	エゴグラム(egogram)	エゴグラムとは
251		エゴグラムの読み方①
252		エゴグラムの読み方②
253		心的エネルギー一定の法則
254		カセクシス
255		エゴグラムを使った自己変革
301	ストローク(stroke)の大切	ストロークの定義
302		存在認知をしない状況
303		ストロークの種類
304		ストロークに対するPの反応
305		ストローク理解の深耕
306		バーンの欲求理論
307		幼少期の+ストロークの貯蓄
308		能力の発揮(発達心理学)
309		“スーザンの記録”
310	ストロークの種類	肯定的/否定的ストローク
311		自我状態とストロークの関係
312		心を蝕む/癒すストローク
313		タッチ/心理的ストローク
314		無条件/条件付ストローク
315		詩『I love you』
316		詩『花を育てる』
317	ストロークの活用	ストロークレベルアップ
318		相手を成長させるストローク
319		成長を妨げるストローク
320		発信に問題のあるストローク
321		まがいもののストローク
322		Marshmallow-throwing
323		受信に問題のあるストローク
324		関係性とストロークの価値
325	ストローク周辺	ストローク指数
326		ストロークフィルター
327		求めるストロークは千差万別
328		スタンプロレクション
329		ストロークの3種の貯め方
330	ストローク・エコノミー	ストローク・エコノミーとは
331		ストローク・エコノミーの論文趣旨
332		ストローク・エコノミーの法則
333		チクチクさんは貯“菌”しない
334		ストローク・エコノミーの打破
401	ディスカウント(discount)	ディスカウントの2つの論文
402		ディスカウントの定義
403		精神病理学フローチャート
404		ディスカウントの学び4段階
405		ディスカウントとストローク
406		ディスカウントの外部表出
407	受動的行動	4種類の受動的行動
408		受動的行動『何もしない』
409		受動的行動『過剰適応』
410		受動的行動『イライラ』
411		受動的行動『無能・暴力』
412		絞首台の笑い
413		ディスカウントの領域
414	ディスカウントの図式	ディスカウントのタイプ
415		ディスカウントのレベル
416		ディスカウントの言語表現
417		ディスカウントのメカニズム
418		ディスカウントする原因
419		ディスカウントの図式
420		ディスカウントを防ぐ
421	ディスカウントと他理論の	ディスカウントとTA哲学
422		ディスカウントと自我状態
423		ディスカウントとやりとり分析
424		ディスカウントとストローク
425		ディスカウントと人生態度
426		ディスカウントと心理ゲーム
427		ディスカウントと人生脚本

901	時間の構造化 (time structuring)	時間の構造化とは
902		Berneの 欲求理論と時間
903	6つのカテゴリーの説明	カテゴリーのとらえ方・関連性
904		「閉鎖・自閉・withdrawal」
905		「儀式・儀礼・ritual」
906		「雑談・気晴らし-pastime」
907		「活動・仕事・activity」
908		「ゲーム」と「親密」
909		時間の構造化を生活改善に生かそう
1001	人生脚本 (Life Script)	人生脚本の学習目的
1002		人生脚本の特徴
1003		人生脚本の形成。形成イメージ図
1004		Berneの7つの『脚本装置』
1005		人生脚本と映画などの脚本
1006		人生を運命付けるもの
1007		準拠枠(Frame of reference)と再定義
1008		人生脚本強く縛られている人
1009		TAにおける脚本の位置付け
1010		投影と転移
1011		快なものとは分析する必要なし
1012		不快なものは分析し改善
1013		存在のみが真実である
1014		人生脚本のいろいろな分類
1015		発達心理学の過程
1016	幼児決断	4回の誕生(Thomas Harris)
1017		乳幼児の傷つき易さの指標
1018		幼児決断
1019		他人に影響を与えるMessage
1020		『本来の脚本』(主脚本)
1021		『拮抗脚本』(サブ脚本)
1022		Claude Steinerの脚本母型
1023		Woollamsの脚本図式
1024		禁止令と許可・禁止令のレベル
1025	禁止令(Injunction)	禁止令『存在するな』
1026		『～するな』『考えるな』『感じるな』
1027		禁止令『お前であるな』『子供であるな』
1028		『成長するな』『成功するな』
1029		禁止令『重要であるな』『属するな』『近づ
1030	拮抗禁止令とドライバー	拮抗禁止令とドライバー
1031	(counter injunction & driver)	ドライバー『完全であれ』
1032		ドライバー『人を喜ばせよ』
1033		ドライバー『努力せよ』
1034		ドライバー『急げ』
1035		ドライバー『強くあれ』
1036		ドライバー行動からの解放
1037		禁止令とドライバー
1038	行動範例 (Program)	プログラムメッセージ
1039	Winner/loser	幼児決断による人生脚本分類
1040		他律? 自律? 達成? 努力?
1041		Winnerとは
1042		Non-Winnerとは
1043		Loserとは
1044	プロセス脚本(process script)	時間の構造化による脚本
1045		「～までは」の脚本
1046		「～の後で」の脚本
1047		「決して～」の脚本
1048		「いつもいつも」の脚本
1049		「もう一歩のところで」の脚本
1050		「結末のない」の脚本、組み合わせ
1051		プロセス脚本からの脱出
1052	ミニスクリプト(mini-script)	人生の立場による脚本分類・
1053		NOT OK ミニスクリプト
1054		OK ミニスクリプト
1055		禁止令による脚本分類・shortage 他
1056		人生脚本からの脱皮
1057	勝利者への道	脚本書き換えに有効な3つの理論
1058		勝利者への道
1059		準拠枠と再定義
1060		再決断理論
1061		脚本からの脱出に理論を生かそう
1062		【歩む道に苦境あり】There's a hole ～
1063		成功哲学(ナポレオン・ヒル)ほか
1064		ゲシュタルトの折り(Pearls)ほか