

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 2/28の勉強会 2/28(火)の勉強会は「産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い! (仮)」と題し、社労士である外部講師、宮田享子先生に講義をして頂く予定です。ぜひご参加ください!
- ・ REBTの勉強会 2/4(土)に「P&A REBT練習会 シーズン2」の第4回を行いました! 今回はREBTで重要なイラショナルビリーフについて学び、事例検討、ピアカウンセリング等を行いました。資料は85枚目まで進みました。次回は3/4(土)。場所は新富区民館です。ぜひご参加を!(ポイント・ビジター参加費は通常勉強会と同じです)
- ・ アンケートのお願い NCKの次年度(とその次の年度)の運営のために、アンケートのご記入をお願いしています。(前回の会報メール[nck:674]の添付ファイルです)メールか2/9の勉強会で提出ください!
- ・ 3/16の勉強会 勉強会は通常第2木曜・第4火曜日ですが、3月は第3木曜日(3/16)です。ご注意ください!
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を!!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です! (年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

<b>2月9日(木)</b> 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ: カウンセリング実習 場所: 人形町区民館 4号室
<b>2月28日(火)</b> 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ: 「産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い! (仮)」 場所: 人形町区民館 4号室
<b>3月4日(土)</b> 13:30~16:30 (13:30に入ればポイントがつきます)	REBT研究部会主催: P&A REBT練習会 シーズン2 第5回 場所: 新富区民館 8号室(和室です)
<b>3月16日(木)</b> 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ: カウンセリング実習 場所: 堀留町区民館 3号室

場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>  
 新富区民館 <http://chuo7kuminkan.com/about/shintomi.html>  
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>  
 NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は輪読形式の勉強会『NCK白熱教室(TA編)』の第10回を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』

今回は第9章(p.150)から、「人生脚本」についての章です。前回少し出てきた「禁止令」について学びます。

「禁止令」もTAで使われている用語です。前回紹介したようにドライバーとともに人生脚本を作るものです。

ドライバー(本書の「指示」)は(幼少期に)親のPの自我状態から発信され、子供のPの自我状態に組み込まれたもの。

禁止令は(無言のうちに)親のCから発信されたメッセージで、ドライバーと相反する内容の場合もある。



という違いがあります。

禁止令は「自分自身であってはいけない!」のように「OKでない」という否定的な影響を与えるもの。

これはNCK-132でも出てきた「対人関係における基本的な姿勢」を強化します(いわゆる「OK牧場」ですね)。

また、禁止令は一般的には異性の親から与えられたものが、影響力が強いといわれているそうです。

一方、その禁止令を与えられたときにどう行動するかは同性の親からの影響が強いとのこと。

次に「三種類の人生の脚本」について学びました。人生脚本は大きく分けると「勝利者の脚本」「敗北者の脚本」「平凡な人の脚本」の3つがあるという話です。

ここまでについて議論したことを右に示します。ここでいう「勝利者」は「私はOK、あなたもOK」の人と解釈するのがよさそうです。「私はOK、あなたはOKではない」という人は、強気な態度であっても「勝利者の脚本」ではないんですね。

禁止令は以前の特別勉強会でも出ていて、NCK-115に載せてあります。復習したい方はぜひご覧ください。

そして最後の第10章です。「新しい自己への出発」と題して、人生脚本を変えていく可能性について書かれています。

ここで「過去と他人は変えられない(未来と自分は変えられる)」という格言の話が出てきたんですが、これってまさにエリック・バーンが言い始めた言葉だそうです。

また、最後にこの輪読全体を通じての感想も話しあってみました。これからもTAについて少しずつ勉強したいという声が多かったです。

この本の輪読はこれで終了ですが、(おつかれさまでした!)TAについて、また学ぶ機会を作りたいですね。

- 「男の子なんだから...」  
といった言い方、最近はないかも  
(ちよと 昭和、ほい)
- でも、つい言っちゃうことも。
- 「お姉さんだから...」とかは  
いまでもよくありそう。
- 「感じるように感じてはいけぬい」  
という禁止令、自己肯定感を低く  
してしまうことになりそう。
- 異性の親からの禁止令が  
影響力強いというのは、よくわかる。
- お父さん決断、6~13才?  
小学生の頃の友人関係でも  
いろいろありそう。自分も心あたが  
○やめ難く、影響も大きい時期かな。

- こういう生育歴は、大人での  
症状(境界性...とか)にも  
影響しているのかな。
- 図式化、パターン化で表した  
のがTAかな。
- 人生脚本、って3つでいいの?  
ほとんど「平凡な人」じゃないの?
- 極端な人がたいては  
パーソナリティ障害になるかな。
- ここでいう勝利者はOK-OKの人。  
OK-not OKの人はちがうのでは?
- ここでいう敗北者は湿った感じ。  
「自分ばかり...」と言ってるな
- 「勝利者」もドライバーや禁止令ある?  
→ いるのでは。たいては「努力家」とか。

- ドライバーは5つなのに、  
禁止令は...いっぱいある。
- 「12の禁止令」というのも、  
20以上の例も...。
- 禁止令は親の行動を見聞して  
子どもが誤解したものを覚えている?  
REBTでいうイラショナルビリーフ  
CBTでいう媒介信念、中核信念  
(コアビリーフ、スキーム)  
のようなものか。

第10章 新しい自己への出発

○「枠組み」

○自己への気づき

○対人関係  
「相手の人も変えることはできぬ  
変えられるのは「会心の自分」

- 他の人を「分析」もしちゃうかな?  
→ 分析したとしても本当のところは  
わからないし。
- 「過去と他人は変えられない」  
というやつ。↑本筋が言出はな?
- 好ましくない面を抑えようとすると  
好ましい面を伸ばす。  
→ 「スレングス 不インダ」と同じ。  
→ (コチンゲンで出てくる)  
→ そもそも好ましくない面も個性。  
消そうとするといい方向にはかからないのでは。

- 「ディスカウント」を知ってから、  
自分のディスカウントに気づく  
ことが増えた。
- ディスカウント、ストローク  
ゲーム...会社の中で  
よくあるなあ...と気づいた。
- ゲームを仕かせる人のせいに  
乗らないようになった。  
その人、ストローク不足してるかな。  
ストロークを与え続けると  
どうなるか、やってみよう!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回でこの本『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』の輪読が終了しました! 第107回(2015/7/21)に始まってから1年半くらいですね。輪読すると普通に本を読むより時間がかかってしまうので、実は最初はあまり気が進まなかったのですが、いろいろ議論することで気づくことが多いですね。3月以降になりますが、また輪読形式の勉強会も行いたいと思います。【水口】