

教育相談 紙上カウンセラー講座

教育相談へのいざない (11)

—— 交流分析 (1) ——

教育相談部 齋藤健一 小林淑人

教育相談の理論や技術について、広く現場の先生方に知って頂きたく連載してまいりました「紙上学校カウンセラー講座」が3年目を迎えました。本年度も、次のようなテーマで、さらに内容を充実させて掲載していきたいと思っておりますので、引き続きご愛読ください。

第86号 交流分析(1) 第87号 交流分析(2) 第88号 グループ・エンカウンター
第89号 家族カウンセリング 第90号 児童思春期の精神医学

?あなたなら こんなとき?

子供が休み時間に教室のガラスを割ってしまいました。こんな時あなただったら何と言いますか
ふきだしに言葉を入れてください。



私たちが普段なにげなく交わしている会話や態度をふりかえり、自分の対人関係における特徴に気づくこと、それがこれからお話しする交流分析の第一歩です。

交流分析ってなんだろう?

米国の精神科医エリック・バーンという人が考え出した心理療法の一つで、そのねらいは

自己への気づきを深めること
自律的な生き方をすること
よりよい人間関係をつくること

にあります。

交流分析ではどんなことをするのだろうか。

- ① 人とのかかわりで、あなたがどんな対応をしやすいかを知ること (構造分析)
- ② 人と人とのいろいろな交流のかたちについて知ること (やりとり分析)
- ③ いつのまにかいやな気持ちになってしまう交流について知ること (ゲーム分析)
- ④ 現在の自分が行っていることのルーツをたどり、知ること (脚本分析)

今回は①の構造分析を中心に話を進めることにします。