

～1年後の自分自身の為に～

自己成長のための交流分析講座



我々は、自分自身のことがわかっているようで一番わかっていないのかもしれませんが。しかし自分自身と向き合わずに同じ失敗を繰り返している人と、自分自身と向き合い、気づき、成長しようとしている人とは一年後はどうなっているでしょう？

本講座では、自己の陥りやすい思考や感情、行動のパターンを知り、相手の思考や感情、行動のパターンを観察、分析し対応できる力を、パーソナリティ理論、コミュニケーション理論、発達理論など幅広い領域で活用することができる**交流分析**の理論学び、それを**自分自身で活用する方法**をワークやディスカッションを通して身につけていきます。

交流分析：Transactional Analysis 1958年頃、米の精神科医エリック・バーンによって提唱された個人が変化・成長する為の心理療法です。現在では心理療法だけにとどまらず、教育分野や企業研修、ソーシャルワークなど幅広く取り入れられています。

日程	内容	理論
① 7/12 (日)	自分とはなんだろうか？ ころの自画像を描いてみる	自我状態による自己分析
② 7/19 (日)	自我状態を使った会話の図解 映画による対話分析演習	対話分析
③ 8/2 (日)	いろいろな欲求に気付く ストローク経済	欲求理論 時間の構造化 人生の立場
④ 8/23 (日)	人間関係のトラブルはこうして起こる	心理ゲーム分析
⑤ 9/6 (日)	幼児期に受け取ったメッセージ？ 制止するもの 駆り立てるもの	禁止令とドライバー
⑥ 9/27 (日)	ドラマ的自己分析とセルフカウンセリングの方法	脚本分析 セルフリペアレンティング

■講師 プロフィール 笠井 淳 (カサイ ジュン)

「自分はこのままでいいのだろうか？」「自分とは何者なのだろうか」と疑問を持つ日々の中、交流分析に出遭いました。それ以来、交流分析のシンプルな理論とそれゆえの奥深さに感銘を受け「人は変わることができる」そして「なりたい自分になれる」という思いを伝えたく、講義やカウンセリングを行っています。皆さんと会場でお逢いできる事を楽しみにしています！

◆時間 各回 13時30分～16時00分

◆会場 **NPO 法人 IES 国際交流支援協議会 関内本校**

横浜市中区真砂町4-43 木下商事ビル8階 YRC TEL 045-650-3531

ご案内：関内駅北口から線路沿いに桜木町方面へ、右にミスタードーナツが見えたら右折、通りをはさんで、G A I Aというパチンコ店が入っているビル（木下商事ビル）の8Fに上がり、エレベーターを降りて左へ。国際交流支援協議会まで

◆定員 各回 12名

◆参加費 各回 3,000円

◆申し込み TEL 045-222-6205 NPO法人国際交流支援協議会 関内本校
又は、 ycrc@ies-world.com まで お願い致します。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい