

---

---

# インストラクター資格更新研修会に参加して

偽りの自分から、本物の自分へ

～自我状態・やりとり・ゲーム・脚本から見える自己～

交流分析士インストラクター 筒井 秀敏

---

---

10月1日まだ少し夏の暑さの残る秋晴れの中、本山和子准教授による「偽りの自分から、本物の自分へ～自我状態・やりとり・ゲーム・脚本から見える自己～」というタイトルのインストラクター資格更新研修に参加してきました。タイトルに惹かれて参加しましたが、期待以上の内容に大変満足し、交流分析に対するさらなる知的好奇心が沸いてきました。

最初に C2 の成り立ちについてご説明頂きました。「今のわたしから、『拮抗禁止令』と『禁止令』をはぎとったらそこに存在する”わたし”は何か？」という問いは、とても深い問いだと思います。私も自分自身に問い続けていきたいと思います。

構造分析、機能分析、自我状態の4つの診断、取締役と本当の自己、構造上の病理についてご説明頂いた後、4人のグループで旅行をテーマにしたやりとり分析のワークをしました。主に自我状態の変化について話し合いましたが、旅行がテーマだったので、FC中心のワークになりました。

『若い女性と水夫』のグループワークでは、物語に登場する5人の人物について、好感度の高い人から1～5の順位付けをしました。4人一組のグループで検討したのですが、私のグループでは、全く同じ順位付けをした人はいませんでした。グループ内での話し合いの結果、決まった順位付けを9つのグループがホワイトボードに記入しました。全く同じ順位付けをしたグループはなく、またどのグループの結果も、私が最初に順位付けをした順位とも異なっていました。インストラクターの集まりであるにも関わらず、それぞれの人がそれぞれの異なる脚本を持っているということに、あらためて感慨深く感じました。

最後に本山教授より、精神的健康とは、統合されたAを含むもの（「親の自我状態」と「子供の自我状態」の価値あるすべてのものが「成人の自我状態」の中に消化吸收され統合されたもの）との説

明を頂きました。人は矛盾や葛藤を抱えて生きているものですが、それらの矛盾や葛藤を切り捨てるのではなく、それらを統合して生きていくものだと思います。

私は、今年10月に入社したIT会社で、ITエンジニア向けのキャリアコンサルタントをはじめました。キャリアコンサルタントの重要な職務は、相談者に自己理解を深めて頂くことです。交流分析は自己理解に最適な心理学ですので、多いに活用し、ITエンジニアの方たちと私自身が「偽りの自分から、本物の自分へ」変わっていけるよう実践していきたいと思います。

