JTAA news
NPO Japan Transactional Analysis Association

CONTENTS

平成24年3月25日発行（第35巻6号）

2【特集・ボランティア】
ボランティア特集号に寄せて：飯田國彦
4 東日本大震災復興支援：安達和悦
5 東日本大震災復興支援：榎本倫子・堀内真理子
6 東日本大震災復興支援：佐々木康太郎・太田明美
7 傾聴：神垣アイ子
8 発達障害者などの支援：尾山敦子
9 高齢者施設での支援：西澤悦子
10 就業支援：鈴村千穂子
11 出前講座：三浦正人・築山和雄
12【連載第４回「自律性の交流分析」と「関係性の交流分析」】
現代人と関係性の交流分析：江花昭一
14 いつもの罠にはまらないコミュニケーション（川合由美子先生）：田中朋子
16【ホットコーナー・四国支部】
●私のこの一冊
『受命～Calling～』：西川幸江
●雑誌から－新聞から
ストロークは心の栄養素：大薮千寿
●毎日元気
今日は何スマイル？：松本由紀美
17 初級講座開設
18 平成24年度「TA実践研究」論文募集
19 平成24年度「交流分析士准教授・教授認定試験」募集要領
20 事務局から（2月理事会報告 他）
21 講座・認定試験・研究会・他　スケジュール
22 新会員・新 TA 地区教室のご紹介
23 新資格認定者のご紹介
表4 第 35 回年次大会（仙台）予告

表紙写真：埼玉県幸手市の権現堂桜堤

許可なく、複製、転載、あるいは、インターネットへの掲載は、お断りします。

特集　ボランティア

ボランティア特集号に寄せて

理事長 飯田　國彦

ボランティアとは

ボランティア（Volunteer）とは、「自分の意志をもって喜んで社会のために行動する」ことです。「人の幸せに尽くすことが、自分の幸せ」の境地の人によって行われる無償の活動です。

人間性心理学とボランティア活動

「交流分析」は、人間性心理学の範疇に入りますが、それは人を全人的に理解して受け容れる心理学で、①「人は誰でもOKである（自他肯定・OK-OK）」②「人は誰でも考える力を持っている」③「人は誰でも自分の運命を書き換えることができる」を哲学としています。この哲学の実践がボランティア活動です。ロジャーズは、1972年泥沼化していた北アイルランドの宗教戦争の最前線へ乗り込んで、双方から４人ずつのグループを編成して終戦に漕ぎ着けたのを始め、国際平和に奔走しました。その記録映画が「出会いへの道」でアカデミー賞長編記録映画最優秀賞を受賞しました。また、バーンはベトナム開戦に終始一貫反対、開戦後は終結に奔走し、帰還兵の心のケアに献身しました。いずれも平和な社会づくりへ身を挺した実践ボランティアです。マズローは、自己実現から自己超越に至る過程に、「至高体験」を不可欠の通過点としましたが、ボランティア体験こそ最も身近な「至高体験」といえるでしょう。

ボランティア活動の原則

自主性：自主的に行うことがボランティア活動の基本です。交流分析の目標は自律性の獲得で、その要素である気づき・自発性・親密は汚染されていない成人A（理性・ペーソス（悲哀）・エートス（倫理・道徳））の機能としてもたらされます。

無償性：報酬を目的としないからこそ、感動はひとしおで、至高（至福）の時間を味わうことができます。報酬を受け取ることによって充実感は低下しますが、ボランティア活動を一過性でなく長期に続けるには、最低限の活動資金を得る必要性があることは否めません。

社会性：マザーテレサがノーベル平和賞受賞式で「世の中で一番悲しいことは、病気や貧乏ではなく、人から見放されることである」と述べました。一人じゃないよと絆を築いて、お互いに支えあうのがボランティア活動です。例えば災害復興でも、行政・自衛隊・警察の復旧・復興活動の隙間を埋める被災者のニードに真摯に寄り添う活動が求められています。

NPO法人日本交流分析協会のボランティア活動

当協会はボランティア活動を推進するために設立された団体で、営利目的の活動はしておりません。ボランティア活動から遊離して営利に走れば協会の存在価値そのものが損なわれます。もっとも講演会・研修会を有償で行うことはありますが、その収益は組織の維持に必要な範囲に限られています。申すまでもなくNPO法人は、関西淡路大震災を受けて、ボランティア活動を支援する新たな制度として、平成10年に施行されたものです。

当協会が東京都へ届け出た社会貢献活動は次のとおりです。①保健、医療又は福祉の増進を図る活動　②社会教育の推進を図る活動　③まちづくりの推進を図る活動　④男女共同参画型社会の形成の促進を図る活動　⑤子どもの健全育成を図る活動。　これらの領域へ「交流分析」を普及し活用者を増やしていくことが、協会の最大のボランティア活動ですが、それに加えて個々人としては次のような活動を行っております。

協会員が行っているボランティア活動の色々

それぞれの分野で「交流分析（TA）の哲学」を根底に活動しております。TA哲学については先に述べましたが、「この哲学に同調できない時、人は自身の脚本に囚われて自縄自縛になっている」と捉えるのがTAの立場です。ボランティア活動は、この哲学で行われ、活動を通じて更に深まります。「情けは人の為ならず」といわれますが、ボランティアは活動によってはかり知れない程の心の糧を得ています。活動は次のような分野で展開されています。

①保健・医療・看護・助産、福祉・介護分野：心身の健康づくり支援、メンタルヘルス研修、心理カウンセリング、統合医療（チーム医療）の推進。高齢者・障がい者・児の支援、介護施設などで話し相手、朗読、介助、手話通訳、要約筆記、傾聴活動。

②社会教育・生涯学習分野、文化・芸術分野、男女共同参画：読み聞かせ、絵本贈呈、総合学習、社会教育、生涯学習、手品・人形劇・観光ガイド、美術館・博物館等での解説ガイド・資料案内・講習会、発掘作業・文化財の保護活動。TAの哲学を活かした鑑別所・少年院・刑務所・保護観察所に於ける就業支援。家庭少年友の会の付き添い。

③まちづくり・環境自然保護・国際交流：まちおこし、観光ガイド、消費生活、資源リサイクル、公園・トイレ清掃、ナチュラリスト、草刈十字軍・森林整備、除雪・雪下ろしなど。国際理解・ふれ合い交流・ホームステイ・生活相談・日本語講座・英会話教室・通訳・翻訳など。

④子育て支援・幼児児童教育・スポーツ・レクリエーション：子育て支援、ベビーマッサージの普及（子どものストローク飢餓解消・母親の心の癒し）、TA学校教育心の開発研究所の出前講座、食育支援、世界寺子屋運動（識字率向上）、ESD（持続発展教育）、スポーツボランティア（コーチ・受付・案内・駐車整理・会場美化・伴走）等。

⑤災害救援・復旧復興支援：協会では後に紹介する支援活動の他、「東日本復興支援募金」を行っています。末永く継続して募金を行うことが必要であると考えています。

⑥出前講座：心の問題解決法「交流分析」を紹介し普及していくことは大切なボランティア活動です。毎年数千人の人が受講され、職場に生活に活用しておられます。

最近の筆者のボランティア活動報告

①東日本大震災復興支援：陸前高田市・大船渡市へ瓦礫処理・泥出しボランティアとして行って来ました。大雨洪水警報発令中で長靴の中まで水浸し、全身泥んこの散々な作業でしたが、人間愛・絆を強く感じた体験でした。同行した女子学生から「ボランティアって、厳しい筈なのに、こんなに楽しくって良かったのでしょうか」と反省を込めた感想がありました。まさに猛暑の泥んこ作業の中で共に助け合って生きていく人間愛を体感されたのでした。

②「平和への道講演活動」：広島・長崎の悲惨さを訴え、併せて福島第一原発放射能漏れをいかに生き抜くか・・・の講演や被災者・疎開者の支援活動を各地で行っています。その他、「ユネスコ平和の鐘を鳴らそう運動」「虐待家族再統合支援相談員」「子どもの権利支援」「傾聴」「募金」などの活動を行っています。

次ページ以降、協会員の行っているボランティア活動の一端を紹介します。

「あなたとわたし、絆が深まるボランティア活動」

東日本大震災復興支援

被災地幼稚園 支援計画 11/15活動報告

交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー
安達 和悦（関東支部）

■継続中の【被災地幼稚園支援計画11/15】は4つの活動を柱としています。

1：『絵本届け隊』は絵本の収集と被災地幼稚園へのお届け。
2：『元気届け隊』は慰問活動。
3：『幼稚園支援金募金』は支援金の募金活動。
4：『支援金チャリティー』は受講料全額寄付のチャリティーセミナーです。

◆1『絵本届け隊』は、7月に福島、10月に宮城の両県私立幼稚園合計25園に2200冊を巡回配布。7月は福島市内幼稚園三園慰問に際し4箱200冊を、10月は宮城県内21私立園へお届けしました。配本地は、柴田郡大河原町・岩沼市・七ヶ浜町・利府町・加美町・仙台市太白区・泉区以上各1園、仙台市宮城野区2園、仙台市若林区3園。仙台市青葉区9園です。上記21園に36箱1800冊。事前に連合会にお届けした4箱200冊は、他3園（名取市2園、仙台市1園）へ。配送に際し、茨城県のともべ幼稚園長高野哲也先生のご同伴協力を頂きました。今回、七ヶ浜や宮城野区大貝沼の幼稚園などは、津波による実害で財産を流出されています。後日頂いた礼状によれば、幼稚園に寄贈された絵本は幼稚園の教材として使用される他、避難所から通園される園児の家庭にも配布されているとのこと。次は岩手県内配布に向け、連合会を通じ幼稚園の希望を照会中です。

◆2『元気届け隊』は、7月福島市内幼稚園三園合同での慰問訪問を実行。同伴メンバーと内容は、花柳廸薫氏が日本舞踊「さくら」演舞と講演。TA心理カウンセラーで管理栄養士の鈴木芳子氏は「免疫力高める食習慣」講演。園長先生談「今年は、いつ桜が咲き、いつ散ったのか全く記憶がない。今ようやく今年の桜が福島に咲いた気がした。」私はゲシュタルトのワークショップを行いました。参加者がFC全開となったところでサイコドラマ『過去の私と未来の私』へ。参加者がドラマ上で成長する姿に、職員室の仲間同士で共感を深めました。先生談「あの日以来、何度も心が折れそうになった。普段忙しくて触れ合う時間が取れない中、今日はたくさんみんなと背中を合わせたり声を合わせたりして、とても楽しかった。みんなの体が温かいと感じた。子供たちにも同じ様にふれあってあげようと思った。」

◆3『幼稚園支援金募金』は、口座開設により銀行振込による私立幼稚園向けの支援金募金を呼びかけました。また、私の主催する研修会や私が講師として招かれた講演会場に募金箱を持ち込み、支援を呼びかけました。これまでに3県の連合会に対して実行した支援金募金総額は570,036円です。

◆4『支援金チャリティー』は、6月4日、8月4日、1月29日にチャリティーセミナーを開催。テーマは「仕事の段取り」「フレッシュマン元気アップ」「主任管理職者パワーアップ」でした。受講生は、いずれも私立幼稚園の経営者及び教職員で延69名が参加しました。

▲支援活動のあゆみ

4月3日／安達個人として支援物資を高萩市へ搬送。娘（学生）の活動を運転で支援し、触発される。4月6日／安堂プランニングとして、被災地幼稚園支援計画をホームページ上で発表。4月20日／支援金募金箱完成、安達の講演会に設置開始。4月22日／支援金口座に、幼稚園や研修会主催者から振込され始める。6月4日／第1回チャリティーセミナーを都内で開催。6月17日／福島県全私立幼稚園協会に326,722円を寄付する。7月25日／福島市内幼稚園三園合同研修会に、絵本&元気届け隊慰問訪問。8月4日／第2回チャリティーセミナーを都内で開催。8月5日／宮城県私立幼稚園連合会に103,988円を寄付する。9月6日／宮城県私立幼稚園連合会事務局に、絵本の見本4箱を届けながら情報収集のため訪問。10月27、28日／宮城県内21園に絵本を寄贈配本のため巡回訪問する。1月29日／第3回チャリティーセミナーを都内で開催。1月31日／岩手県私立幼稚園連合会に139,326円を寄付する。

■継続支援のため、読み終えた絵本を募集します。

送付先は 〒326-0011　足利市大沼田町99-2
安堂プランニングまで。
支援金振込のご協力は「ゆうちょ銀行〇七八店（ぜろななはち店）普通預金　口座番号24163541（8桁）
名義人 カ）アンドウプランニング」まで。 報告は以上です。

ピンポイント支援の活動報告

～「共に在る」ことを伝え続けたい～

交流分析士インストラクター
榎本 倫子（関東支部）

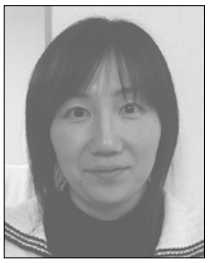
被災地からニーズを発信し、ご支援頂いた物を被災した個人や学校などに直接繋ぐ活動を、震災直後からして来ました。身近な人の大多数が津波で家を失い、公的支援が一人一人にいつ行き届くのか予測できなかった当時。身の周りの物など、親しい者同士ではとても補い切れず、一刻も早く一人でも多くの人間が手を挙げ、助けを求めねば！そんな思いで、携帯電話やネット回線の復旧と同時に始めたピンポイント支援要請の発信でした。

有難いことに次々と縁に恵まれました。全国各地の個人や支援グループの方々から提供を受けた支援物資は、季節毎の衣類、玩具や本、スポーツ用品、食器類、寝具やタオル、その他様々な生活雑貨など。「着の身着のまま」から仮設住宅入居後の生活がある程度落ち着く時期まで、段ボールや衣裳ケースで延べ１５０箱以上を、手から手へ繋ぎ続けました。物資の受け取り、仕分け、配布、傾聴、ニーズの聞きとり、支援者への連絡や報告など、目まぐるしい日々でしたが、対象が明確なピンポイント支援だけに、個々の現状に寄り添うサポートが出来、一緒に一歩ずつ進んでいるという実感が活動を継続する糧になりました。

会員の皆様からも、前述の物資ご提供の他、絵本を自ら朗読したＣＤ、靴の購入資金のご寄付、支援グループのご紹介、子供達を支援するための基金（ミニタイガープロジェクト）の立ち上げ、またそれへの募金等々、沢山のご支援を頂き、お陰様で個人へだけでなく複数の学校や保育園のニーズに応じた支援も実現しています。どれも私一人では成し得なかったこと。色々な場所にいる人の思いが繋がって形になり、それを届ける役目を担えたことを嬉しく思い、ご協力頂いている全ての方に心から感謝しています。ありがとうございます。

気づけばいつも、支援する人の励ましや真心・支援される人の笑顔、双方からもらうストロークの環の中にいて、自分自身が大災害を目の当たりにして喪失していたＩ’ｍ ＯＫ感を徐々に取り戻していました。支援の形は変わっても、これからも身近な被災者の伴走者として“福幸支援”のストロークを送り続けます。多くの方から送られた「共に在る」というメッセージを胸に。

（岩手県宮古市在住）



復興支援で感じたストロークの力

交流分析士インストラクター
堀内 真理子（関東支部）

私は、岩手県の沿岸部、岩泉町にある公立中学校に勤務しています。海岸からは１０㎞ほど内側に入った山あいに校舎があるため津波の被害は免れましたが、昨年の東日本大震災では本当に怖い思いをしました。生徒の中には津波で親を亡くした子もいます。今回の震災は、「命・生きる・絆」ということについて、深く深く考える機会となりました。「ふるさとを大切にしたい」「復興支援に何らかの形で関わりたい」そんな思いを胸に始まった今年度。受け持った学年は３年生。何もかもが、いつもとは違う1年の始まりでした。

ふるさとを大切にとの思いから、３年生は技術の授業で、岩泉町の特産品である「祝い炭」と呼ばれる炭を焼く体験をしました。それをきれいにラッピングし、８月の修学旅行（東京方面）の際、銀座にある岩手のアンテナショップ「いわて銀河プラザ」で販売しました。ふるさとの産業をＰＲし、売上金や募金を復興支援に役立てたいと考えたからです。４月に行われる予定だった修学旅行が８月に延期になり、都会の真夏・猛暑の中での旅行となりましたが、その中で銀座の街頭に立ち、ビラを配り、精一杯販売活動を行いました。途中「大変だったね。無事でいてくれてありがとう」と声をかけて下さった方…「俺も岩泉出身だ。頑張れ。頑張れよ!!」と涙ながらに握手して下さった方…本当にあたたかい「無条件ストローク」をたくさんたくさん頂きました。帰りのバスの中で「募金にお札を入れてくれた人もいたよ！」「マジで！？すげえ！」「人間ってこんなに温かいんだね。先生」と、興奮ぎみに話す生徒たちの姿そして笑顔を、私は忘れることができません。募金も合わせて集まったお金は２５,３２４円。生徒たちと共に岩泉町役場へ寄付させていただきました。この体験を、「３年間での一番の思い出」と題して卒業文集に書いた生徒もいました。ストロークの持つ大きな力を改めて感じた1年でした。

最後に、販売活動の際、わざわざ銀座まで足を運んで下さった下平久美子先生をはじめTA神奈川・鎌倉教室の皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

戸締り用心。火の用心。

交流分析士2級
佐々木 康太郎（関東支部）

「一日一善!!」と元気よくお爺さんが訴えるCMを幼いころテレビで見た。当時テレビっ子であった私は「イチニチイチゼーン」と叫びながら家の外の雪かきやら、母の肩もみやらした記憶がある。数年前「チョボラ」という言葉が同様に、テレビCMから飛び出した。「ちょっとボランティア」の略語で「チョボラ」である。街角などで困った人を見かけたら、手を差し伸べてあげましょうと呼びかけており、「チョボラ」も数十年前の「一日一善」も時代は違えども社会的人間性の醸成を訴えている点では全く同じだ。

東日本大震災では公的支援物資が被災地の避難所にいる被災者の手元になかなか届かず、その光景が被災直後連日報道された。被害が甚大で広域に渡っている、物資を届けるアクセスが悪い、輸送トラックの燃料がない、等がその理由である。そこで私は有志を募り、公的物資が届くまでのつなぎとして防寒着等の衣類や毛布の供出をお願いし、被災地に届けた。また、通信手段がマヒしていたため、被災者の安否確認と被災者からのメッセージを届けるボランティアを行った。被災地にいる方が無事かどうか心配でという声に応え、現地の避難所まで行き調べる。被災地にいて何とか無事を伝えたいという声を拾い上げ、繋げるボランティアである。

ボランティアとは、自発性、無償性、利他性に基づく公共性の高い活動であると定義されているが、私のボランティアの出発点はあの「一日一善!!」と元気よく叫んでくれたお爺さんであるし、家の近所を雪かきしたり、母の肩もみをした時「いい子だね」「ありがとう」と誉めてくれた近所のおじちゃんや母である。

まずは見聞きする。次に物事を深く考える。最後に理解したら行動する。私は、深く考え行動することにより、ボランティアの意義を単にその言葉の持つイメージではなく、自分自身の自律性に大きな「気付き」と「築き」を得る事ができた。今後も交流分析に寄り添いながら、爺さんになったら自分の孫達に「一日一善!!」と元気よく叫びたい。

東日本大震災・心に響く出逢いの中で

交流分析士インストラクター
太田 明美（中部支部）

平成23年6月18日～22日、岩手県大槌町・山田町に行ってきました。

「我が家は薬局で、交流分析を10年以上学んでいて薬に関する事はもちろん、他に被災地で何か出来ないものか?少しでも被災者の方々の力になれないだろうか?」そんな思いを現地の教育委員会の方にお話し、岩手行きは実現しました。

そして、6月18日、岐阜を出発して実に15時間、無事に大槌町に着きました。やっと、やっと着いた～という安堵も束の間、あまりに無残な被災地の現実に言葉もなく涙が出てきました。9歳の我が息子の小さな心は、いかなるものであったでしょう。余計に身のつまる思いでした。

午前9時、家族3人心を一つにボランティア活動が始まりました。5日間のボランティア活動を通じて改めて強く実感した事、それは子どもの笑顔は天使、子どもの歌声は安らぎ、子どもは本当にストロークそのものであると言う事です。

避難所の白山体育館で、震災後ずっとダンボールにくるまったままだった70代の女性が、息子の歌声で初めてダンボールから出てこられたと言うのです。その女性は、私の息子の歌に癒され元気をもらった、とお礼を言われたのです。私は、その言葉を聞いてこちらこそ有難くて、涙が出る思いでした。次の日からも同様の光景の連続でした。

どこの園でも、息子が歌い始めると子ども達は総立ち、歌が終わると子どもたちがお兄ちゃん、お兄ちゃんと握手を求めてきて、息子はストロークシャワーの渦の中でキラキラしていました。園の先生方にも、震災後こんなに喜んでいる子ども達の姿を初めて見たと、私達の訪問を心から喜んでいただきました。また、来年以降も岩手の復興を見にいらして下さいとおっしゃっていただきました。

15時間かけて、岩手に行って本当に良かった。ストロークでいっぱいの5日間でした。

今、私達家族3人の思いは一つ。来年も岩手の優しい人達に逢いに行きます。その日まで、一緒に頑張りましょう、岩手!!

傾聴 ～訊く・聞く・聴く～

交流分析士インストラクター
神垣　アイ子（九州支部）

「傾聴力養成講座」（きき上手さん）を平成9年に受講しました。3期で終了した講座の2期生でした。終了式の日に「人はきくよりも話す方が数倍も好きなんだ。」と思ったことを今でもハッキリ覚えています。

「ボランティアですか、エライですね。」と名札を見た人から嬉しいストロークをいただきます。少し横におじゃましてもよろしいですか？今日は寒いのに病院に来られるのは大変だったでしょうね。」とさりげなく声かけしてみます。少し話のやりとり後、セキを切ったように体験や辛さ、不安等を話される方、涙を流しながら昔のことをトツトツと話される方などに会います。「今日は病院に来て良かった。家族や友人にも話せなかったのに。こんな風に話せて何か軽くなった。」と言われます。言葉に出すことで気持ちが少し軽くなられたのではと感じています。

病院だけではなく、親子、職場、地域活動、看護介護での傾聴を体験して感じることがあります。「声をかけてもらうだけでも嬉しい、ありがたい」という言葉を度々いただきます。誰とも話さず暮らす人々はストローク不足であることが伝わってきます。ほんのちょっとの立ち話でも満面の笑みと朗らかな声にこちらが大きなストロークをいただいていると感じます。

人は生きていくなかで何を望んでいるのでしょう。健康長寿、安心、安定等いろいろです。その上に欲しいものが自分の存在価値を知ることです。自分の方へ目を向けてくれ、言うことを真剣に耳を傾けてもらえたことから得る喜びは存在価値への気づきです。

気づくということは今後を生きる上で重要であり、他者と関わってよく生きる私たちには価値があります。どんな生き方をするかは自分が決め、その決定を変更することも出来ます。

傾聴することは「心の栄養」となり生きていくためには必要なものと思います。人がとてもつらい事は人から関心を持ってもらえず孤独を感じてしまうことです。

人の幸不幸の感じ方の原点はストロークの出し方受取り方に依ることもあります。人は言葉を発し、それをキャッチすることからコミュニケーションは成り立っています。

人は話をじっくり聴いてもらうことで共感され、受容され、支援されていると感じます。また言葉、表情、話し方（声の調子等）も影響があり大切です。

【傾聴の注意点】

● こちらがききたいことを訊くのではなく、相手が話したいことをきくことが重要。心がまえとしては話しは最後まで聴く、相手の話には反論、批判、否定しない
● 安易に元気づけない
● レッテルを張らない（職業、イメージ）
● 自分の興味から質問をしない
● 相手の話を自己流に解釈しない
●「BUT」より「AND」うながしのことば
●「前にもききましたよ」は要注意
●「受容」／ありのままを受け入れる
●「共感」／気持に寄り添う

【傾聴する時の心構え】

● 礼儀正しく、敬意を払う
● 相手の思いに巻き込まれない
● 相手に呼吸を合わせる
● 沈黙を恐れない
● 心に空間を創る
● 対等であること
● 守秘義務を遵守する

ひたすら聴くことは実はとても大変なことです。人はとても親切でちょっぴりおせっかいな生き物です（思い当ることはありませんか？）。きいている積りで聴けていないことに「気づく」ことも大切です。TAを学ぶことで「気づき」を得ることが出来、活用されます。傾聴はよりよい社会を築いていく大切な支援と思われます。傾聴等の社会貢献を積み重ねていく大切さがあります。九州支部「傾聴基礎講座」の目指すところは話し手と聞き手の双方が成長できることです。平成２４年度も５月から開講されます。

※訊く／口でたずねる、インタビューする　聞く／耳で聞く
聴く／耳＋手＋目＋心　五感できく
聴の旧字（聽）は挺立する人の上に大きな耳を加え（・・）耳の聡明なことを示す。聡明の徳をいう字である。神に祈り、神の声を聞きうることをいう（後略）※「傾聴力養成講座」資料より

「ボランティア」に出会って

交流分析士インストラクター
尾山 敦子（北陸支部）

「この子を産んで、よかったと思います」ジーンズに白のTシャツ姿のその女性は屈託のない笑顔を私に投げかけ、そう言った。

今から２０数年前、結婚７年目にして彼女はようやく子宝に恵まれたとのこと。しかし、もしやと思い受けた羊水検査の結果、その子はダウン症とわかった。厳しい現実を突きつけられ、取り乱す彼女に「この子はきっと宝子だよ」実家の父の言葉は深く届いた。

月満ちてやって来たのは、まあるい目をした愛くるしい女の子だった。育つにつれて女の子は、他の子とは明らかに違って行った。でも、そんなことはどうでもよかった。わが子を胸に抱き、あやし、そのすき透った瞳に語りかけながら、彼女の心は幸せに満たされていた。「この子は、お金とか物とか名誉だとか、そんなものは何の価値もないことを、そして本当に大切にしなければならないものは何なのかを、私に自分の身を通して教えてくれました。私も以前は、ブランドで身を飾り、それが幸せだと思っていました。今は、この子と生きていられるだけで十分です」穏やかに語る彼女の化粧っ気のない艶やかな頬に、初夏の明るい日差しが、さんさんと降り注いで、思わず見とれてしまうほど美しかった。

脳関連障害をお持ちの方を対象にした国際ボランティア団体、パイロットクラブで活動を始め、１５年目になる。

脳関連障害の方々の美術展やウォーク、チャリティコンサートなど、様々な企画を展開しながら、支援させて頂いている。それまでは、ボランティアとは上から目線で、形にしたものを差し上げるものだと思っていた。しかし、彼女に出会い、障害を持っている方々と触れ合う中で、本来のボランティアとは、同じ目線で物事を見、同じ波長で音を聞き、同じ感情で共感する中で生まれる共振作用ではないかと考えるようになった。

その１５年間は私に、より良く生きることを自らに問いかけるきっかけを与えてくれた。交流分析や様々な周辺理論を学ぶ機会を得、その活用分野は、現在に至るまで多岐にわたっている。更に、それを多くの皆さまにお伝えするのが使命と思い、日々交流分析士インストラクターとして、講演や研修活動をさせて頂けることに大きな幸せを感じている。

そんな中で、私にとって最も価値ある仕事とも出会った。４年前より、「少年鑑別所」に出向き、問題行動を起こした子どもたちへのキャリア教育を担当させて頂いている。健常者でありながら、なぜ問題行動を起こしたのだろうか、どうにか立ち直ってほしい、そんな願いを持ち、多くの少年たちと向き合って来た。忘れられない一人の少年がいる。面談室のドアを開けると、「さあ来い」と言わんばかりに茶色の長い髪をかき上げ、彼は鷹のような鋭い目で私を見つめていた。こんなに肩を怒らせて…自分の存在を誰にも認めてもらえなかったのだろうか。私の胸に鈍い痛みが走った。「何があっても、君のことを大切に思ってくれる人はいないのかな？」「いません!!」ピシャリ、間髪を入れず、言葉の平手打ちが飛んできた。「エー!?本当に誰もいないの？」「……いません」彼の彫の深い横顔に陰りが走った。「ごめんなさい。辛いことを聞いてしまって…」私は自分の軽率さを詫びた。２週間後、再び訪れた面談室に彼の姿があった。「ずっと俺、考えてみたけど、やっぱりいなかったす」。額のあたりにほんのりと光が射し、目にも優しさが宿っていた。

「そう、誰もいなかったの…じゃあ、どうかな、あなたが誰かのその人になれないかしら」「やってみます」きっぱりと言い切り、彼は初めてニコッと白い歯を見せて笑った。あー、また一人の少年の心に灯をともすことが出来た。熱い塊がこみ上げ、思わず私は彼の手を握った。その手は、思ったより柔らかく温かだった。

“人は誰でもＯＫである”“人は誰でも考える能力を持っている”“人は誰でも身につけた自分の運命を自ら書き換えることができる”交流分析の哲学は、私の行く手をいつも明るく照らしてくれている。さあ、今日もまた私を待っていてくれる誰かのもとへ！

高齢者施設訪問に、TAの実践をめざして

交流分析士インストラクター
西澤　悦子（関西支部）

1. はじめに

私がNPO法人・介護保険市民オンブズマン機構・大阪に所属して活動を始めて１０年程になる。この活動は高齢者施設（特別養護老人ホーム）へ行って、入居者に寄り添いながら話を聴いて、要望があれば施設に伝え、その橋渡し役をする市民のボランティア活動である。

2. 訪問時の活動

活動は月２回の訪問で１施設２人でまわる。利用者と向き合いその時の表情や少ない会話の中から心の奥深く隠れている思いをくみ取ることである。しかし利用者は「介護を受ける」立場上、弱い存在で遠慮があり「世話になっているので頼みにくい」「よく分からないけど質問できない」等がある。そのような利用者の思いを施設に伝え、施設と利用者のよい関係ができるようにと活動している。

3. TAの実践をめざして

訪問時は挨拶から「Aさん、こんにちは」と笑顔で名前を言う。その人の存在認知即ちストロークである。慣れると肩をさすって声をかける身体的肯定的ストロークができる。話ができなくても帰り際には握手をして別れる。相手から強く握り返される時もある。入所者の「時間の構造化」を見ると一人でいる「閉鎖・引きこもり」が多く、介護士の声かけがないと「雑談・気晴らし」もない。たまに手伝いのできる人は「お手拭きたたみ」などの「活動・仕事」の時間が少しあるくらいで「親密・親交」の時間は殆どない。私達は挨拶・雑談をしながら、時には「親密・親交」の時間が持てることを願って利用者と話をしていく。昨年のことであった。いつも私達を待っていて話をされる９８歳のAさんが、体調を崩して自室で休んでおられた。入って行くと「会えて嬉しい」と言って弱々しい声で「ありがとう」を繰り返し互いに手を握り合った。Aさんは翌日亡くなられた。あの時、Aさんと心が通じ合って「あなたも私もOK」の関係になれたと思った。

施設での自我状態を考える時、Mさんはいつも「家に帰りたい」と繰り返される。私はMさんの帰りたい気持ちを汲んで（NP）で優しく接している。介護士の食事介助を見ていると、相手の様子を観察しながら「このホウレン草は食べると元気が出るよ、食べてみて！」と（A）と（NP）で優しく介助している。ペットセラピーで犬が来た時、Yさんは「かわいい！」と（FC）を自然に表して素敵な笑顔であった。絵手紙の時間に出会うと、絵を見て「そのリンゴおいしそう！」「楽しそうね」と（FC）で私の気持ちを伝えたり「お上手ね」と（NP）で話かけるようにしている。おやつの時間には「おいしそう！」と（FC）で投げかけるとニコッと肯定的ストロークで返される。入浴から帰ってきたNさんへ、「気持ちよかったですか？」と言うと頷かれて肯定的ストロークをもらう。ある日、足の悪いOさんが急に椅子から立ち上がって歩こうとした時、介護士が「立ってはダメ！」と否定的ストロークを発した。その時、肯定的ストロークで伝えられたら…と思った。先日、しっかり者のSさんが「私は籠の鳥ね」と言う。そこで「ここは、Sさんの別荘のようですね。個室からの景色もいいし、食事付きだし…」と（A）で返した。Sさんは少し納得した顔で「まあ、そうね」と相補交流で対話できた。Iさんとも「素敵なセーターですね」と言うと「そうぉ。昔買ったものよ」と相補交流で対話することができた。

4. おわりに

私の人生態度は、最初は気後れしたり後悔したりして「私にとって、私はOKでない、あなたはOK」の「第２の立場」だった。TAの実践をめざすようになって、私自身、少しずつ達成感や親密感を味わう「第１の立場」の（OK-OK）の気持ちになってきている。「過去と相手は変えられない」が自分が変わることで、利用者が心を寄せて下さり、TAが自分に役立っていると思う。そして、日常生活においても、色々な人とのよりよい交流ができるようになればと、この市民ボランティア活動を通して強く感じている。

ニートと呼ばれる若者たちの気づきに交流分析を活かす

交流分析士インストラクター
鈴村 千穂子（関西支部）

NPOを立ち上げる

仲間たちと、ニート（若年無業者）状況にある若者たちの就労支援を担って5年になる。スタッフは20数名になるが、半数が交流分析を学び自己理解や他者理解の視点を持ち相談・ワークにあたっている。昨年はインストラクター合格者も数名出てセミナーを担当してもらった。

仲間たちとは、NPO法人キャリアネット広島のメンバーで弁護士・民間企業・行政・労組出身など異業種を超えたメンバーで構成されている。私たちは順々と定年退職を迎え、今後は培ってきた多様なネットを活かし、人々が社会のあらゆる分野で夢や志を実現できるよう、情報提供・キャリアアドバイス・研修等の社会貢献をめざそうと2005年NPOを立ち上げた。

若者たちの自立・就労支援をスタート

その頃、15～34歳で仕事に就いておらず、家事も通学もしていない数十万の若者たちの問題が浮上していた。広島県でもこうした若者への就労支援が重要になり2006年厚生労働省の事業「地域若者サポートステーション」の公募があった。事業の内容は自立に向けたキャリアコンサルティングや支援プログラムの実施、ハローワーク等への適切なリファー、就労体験など多様な支援策の提供である。

一方で、仕事への不安や迷いで仕事に就けずにいる若者だけでなく、外へ出たものの対人関係が苦手で、仕事や学校を辞め引きこもってしまう若者も多くいた。そこで若者の意欲を取り戻すきっかけとなる場として2009年、広島市の事業「若者フリースペース」が公募され、こちらも入札が叶った。

若者フリースペースの特徴は居場所の提供で、継続的に外に出る習慣の醸成やコミュニケーション能力の向上を図った。さらに交流分析の視点からの支援ははずせないものになった。また昼夜が逆転しがちな若者の生活のリズムを取り戻すために開室時間を早め水曜9時からキャリア支援ワークを実施した。「通勤ラッシュに慣れるのもキャリアの第一歩、ファイト！」がキャッチフレーズで適職発見やソーシャルスキル取得に力を入れている。

きっかけは協会のワークシート

毎週9時からのキャリア支援に参加する若者の一人にAさんがいる。彼は大卒後4年間引きこもっていたが2年前母親に同行され来館した。面談では聞き取れないくらいの音量で短い意思表示をするだけの月日が続いた。ただキャリアシートには思考の深い文章を書いた。さらにボイストレーニングでは心地よい響きの発声だった。

彼の中にあって引き出されるのを待っている能力を私は信じたい、と交流分析の個人授業を開始した。協会のワークシート「コミュニケーション・セルフチェック」を利用し、できていることから「2つ磨き」、できていないことから「1つ挑戦」を提案した。できていることが増え続け、ついに昨年8月6日の平和朗読会では絵本『いわたくんちのおばあちゃん』の輪読で私と一緒に舞台に立つことができた。

キーパーソンに気づく

その後のワークで、さまざまな出会いが私たちの人生観や仕事観に影響を与えていることを説明し、これまでに出会った人を思い出してもらった。Aさんはクリスチャン系の全寮制で同室だった先輩の名前をあげた。中学生なのに親切で尊敬できたという。2年前、母校のXmasコンサートに出かけたら聖歌隊の指揮者がその先輩で、母校の音楽教師になっていた。その姿に自分も引きこもっていてはいけないと決心し私たちのところに来たという。

あの時、いつまでも寡黙だった彼の心の中にそんな一大決意があるとは想像できないことだった。若者は自分の立位置から何とか脱出したくて、フリースペースの扉を叩く…。責任の重さとやり甲斐を感じた瞬間だった。

Aさんは今「和菓子職人」になりたいという目標を立てて模索中である。

「出前講座」は、社会への架け橋。交流分析の種を蒔こう

交流分析士准教授
三浦　正人（静岡支部長）

出前講座には、私は人一倍の思い入れがあります。実は、社会貢献委員会の責任者として、各支部長を通じて、出前講座の推進をしていたからです。平成２０年当時の企画書の冒頭には次のように記されています。

（１）平成１８年度からの２年間で、延べ6,０００人強の方々に交流分析を伝えてきた実績をふまえ、今年度はさらに全国規模での拡大を図り、この３年間で日本全国の１０,０００人に交流分析を伝えたというＮＰＯ法人としての実績と意義をもつことができるようにする。

（２）ＮＰＯ活動の原点は、参画する一人ひとりのボランティア精神を基に、身近なところから具体的に動くことにあります。当協会の活力の中心は、５１１名（平成２０年４月現在）の指導会員の活動が原点になっています。それは同時に支部活力に反映されます。したがって、出前講座の対象、内容等の許諾のすべてを支部長裁量とすることで、この出前講座の積極推進そのものが参画運営を推進し、支部活動の最適化をめざすことにもなると考えます。

このような高邁な精神を実践するために、静岡支部では常に、ことあるごとに指導会員になったら出前講座をやろうと呼びかけてきました。一人の指導会員は、保育園・幼稚園から小中学校へと幅広く案内文を送ったり、様々な機会に声かけ（ＰＲ）をしたりと毎年２０件以上を展開しました。また、指導会員の方々は養護教諭の連携を通じて数校で実施したり、知的障害施設、老人会、子育て支援サークル、ＰＴＡからＪＣまで、あらゆる層に対して、交流分析の魅力を伝えてきました。もちろん私も、学童保育の父兄や介護者の集まりで実践しました。これらの成果は、２級講座の受講者拡大や会員数増（１県１支部４５０名）を堅持していることの一因にあるかもしれません。

私たちが学んで、「役に立つぞ」「気持ちがラクになるよ」と、そんな思いが原動力になって、この出前講座は続けられています。今月も、交流分析の種が蒔かれました。静岡支部では春から夏に向けて、県下のあちこちで新芽が吹き出してくることを楽しみにしています。

ボランティアで自殺予防（エゴグラムの活用）

交流分析士准教授
築山　和雄（静岡支部）

最近は会社の統廃合や勤務時間の短縮等により経済問題が反映し自殺者が急増していると思われます。私はＴＡ心理カウンセラーとして自殺予防に対応するために、クライエントにエゴグラムを行い心のエネルギーのバランスに努めております。また、クライエントに私の名刺を渡し携帯電話で「無料の心の電話相談」を呼びかけています。

ある夜中に聞き覚えのある小さな声で「死にたい」と携帯電話に電話をかけてきましたので、住所を聴き急ぎマンションに駆けつけると、ためらいながらロープを何度も首にかけて自殺を繰り返している。精神状態の安定を図り、死にたい気持ちに寄り添い傾聴した後に、かもいのロープをはずしロープを持って不安な思いでマンションを後にいたしました。

電話相談者と同じ会社で今年になって２名の自殺者がでましたので、社長に何かお役に立つことはございませんかと面談したところ「どうすれば自殺を防ぐことができるのか」と悲痛な思いで話されました。会社はすでに産業医の指導で「抑うつ尺度のチェックリスト」による自殺予防対策を行っておりますが、それを補う意味で「エゴグラム」を提案し社長室でエゴグラムについて説明すると、他者理解に関心をもたれ体験的にやられました。「社長さんは幼児期から我慢することが多く、今でも感情を抑圧しておられますね」とエゴグラムの特徴について解説すると、社長は笑顔で「両親は共働きで小さい頃から一人で過すことが多く我慢をしていた」と話され、エゴグラムの活用について同意を得ることができました。さっそくエゴグラムの管理者教育（３０名）を行い、管理者のエゴグラムをその場で解説すると自己理解に納得されました。資料の配布と全社員（１,３００名）のエゴグラムを各部課毎に行い数日かけて各管理者を廻り、社員の特徴と管理者が特に心配な社員のエゴグラムの改善策を提案いたしました。また、社員に「生きがい」を持たせるための講演の依頼があり存在認知と人生脚本について朝礼を利用して講演をいたしました。ボランティアは、見返りを求めるのではなく、社員の命を守ることがやり甲斐と感じております。