

# JTAA

## 交流分析

Transactional Analysis

ご案内



心の教育 (TA) を通して社会に貢献する  
特定非営利活動法人

**日本交流分析協会**

創立1976年



**JTAA**  
NPO Japan Transactional Analysis Association



# 特定非営利活動法人(NPO法人) 日本交流分析協会

当協会は、交流分析(TA=Transactional Analysis)の哲学を基盤として、より豊かな人生を営むための心理学教育実践団体です。交流分析の哲学とは「私はOK、あなたもOK」「人は誰でも考える能力をもっている」「自分の運命は自分が決め、またその決定をいつでも変えることができる」というものです。

交流分析の理論と技法は、個人が成長し変化する心理的側面を支援します。交流分析の目標は、成長する過程で身につけた偏見や劣等感などから自らを解放して能力を顕在化し、円滑な人間関係を作り、充実した人生を送ることにあります。交流分析の実践により自律性(気づきの拡大・自発性の発揮・親密親交)を獲得すれば、自分らしい本来の自分を取り戻すことができます。

## 協会の主な社会貢献活動領域

### 社会教育の推進を図る活動

社会教育としてリーダーシップ・マネジメント開発や人間関係(コミュニケーション)、顧客満足のための接客、秘書教育やセールスマン教育などがあげられます。このほかライフデザインの作成、キャリアカウンセリング(就業、就労支援)、コーチングなどもTAの手法を用いることによって効果が高まります。

### 子どもの健全育成を図る活動・学校教育の支援活動

心の成長に重点を置いた子育て支援を行っています。親とのコミュニケーションが、子どもの健全育成にいかにか大切かということを通し交流分析を通して支援するなど様々な活動を行っています。また、思春期にある児童、生徒、学生の健全育成や教員・スクールカウンセラー等への支援活動も行っています。さらに、文部科学省の「土曜学習応援団」を通じた支援活動も行っています。

### 医療又は福祉の増進を図る活動

協会は、ノンクリニカルTAを掲げていますが、医療現場にあっても医療行為に立ち入らないで、患者やその家族、医師や看護師、助産師、栄養士、病院のスタッフにTAを活用した活動を推進しています。養護施設などへの支援活動、メンタルヘルス・ケア、傾聴ボランティア、自殺予防等の研修も行っています。

#### 協会の歩み

昭和51年(1976年)10月、杉溪一言(すぎたにきよとき)(当時、日本女子大学教授)を初代会長にして、日本産業交流分析協会として発足いたしました。その後、昭和56年(1981年)に加納正規会長のもとに、日本交流分析協会と名称を変更。さらに平成13年(2001年)5月にノンクリニカル分野における交流分析の普及活動を通して、より鮮明に社会に貢献していくことを目指して特定非営利活動法人(通称NPO法人)として認証を受け、現在に至っています。令和3年10月現在の会員は約3,200名です。



(年次大会風景)



# 交流分析(TA)とは、人の心と行動を快適にする心理学です

交流分析(TA=Transactional Analysis)は、1950年代半ばに、アメリカの精神科医であったエリック・バーン博士によって開発されました。「精神分析の口語版」とも言われるように、精神分析を土台とし、人間性心理学を取り入れた、人の心と行動を快適にする心理学です。交流分析は、一つのパーソナリティ理論として円満なパーソナリティ獲得、個人が成長し変化するための体系的な心理療法です。また、コミュニケーション理論や生涯発達理論でもあり、その活用によって潜在能力の顕在化・自己実現にもつながります。交流分析は次の7つのジャンルから構成されています。

## 7つのジャンル

より豊かな人生の創造には、7つの要素が関わっています

### 1 ストローク(すべてはふれ合いから)

stroークは、なでる、さするなどの意味がありますが、TAでは存在を認める言動の全てをstroークと呼んでいます。「おはようございます」「こんにちは」という挨拶や、優しく微笑みかけるなどの肯定的なstroークもあれば、叱る、怒るなど否定的なstroークもあります。人が幸せを感じるのも、不幸せになるのも原点はstroークの与え方、受け取り方によります。

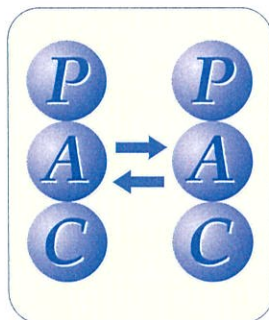
### 2 自我状態(心のなり立ち・エゴグラム)

人には三つの心(自我)があります。社会のルールを守ろうとしたり、相手を冷静に褒めたり労ったりする親の心(P)、冷静に状況判断する成人の心(A)、天真爛漫に振る舞ったり、相手に頼ったりする子どもの心(C)です。グラフ(エゴグラム)をもちいてこの三つの心(自分の特性)と改善の方法を知ることができます。



### 3 やりとり(対話)分析(コミュニケーション)

自分に三つの心があると同時に、相手にも三つの心があります。私たちは、この三つの心を使って情報を伝えたり、相手を理解したりします。対話分析を理解することにより、その場にふさわしい対話ができるばかりでなく、相手の気持ちに沿った対応と対話ができます。



### 4 人生の立場(自分や相手、世界の見方)

「自分」および「他人」に対しての基本的な立場を人生の立場といいます。TAでは、この基本的な立場が「幼児期の主たる養育者とのふれあいの過程で形成される」と考え、自分自身を振り返り、「自分も相手もOK」という相互理解の関係を目指す機会とします。

私はOKでない あなたはOK	私はOK あなたもOK
私はOKでない あなたもOKでない	私はOK あなたはOKでない

### 5 心理ゲーム(いつものトラブルパターン)

あなたは「前にも同じような、こじれた不快な対話をした覚えがある」と思ったことはありませんか。もしあれば心理的なゲームをしたこととなります。人はstroーク飢餓になると、否定的なstroークであっても心理的なゲームで飢餓を癒そうとします。気づくことで手放すことができます。

### 6 時間の構造化(時間のすごし方)

TAでは、「その人がstroークを求めるために、どのような時間の使い方をしているか」で、その人の生き方のパターン分析ができると考えます。それを変化させ、生きがいある人生への時間の使い方を探求します。

### 7 人生脚本(自分で描いた人生のシナリオ)

人生脚本とは、人はそれぞれ、あたかも、脚本が用意されているかのような人生を歩むことから名づけられました。子どもは養育者とのふれあいや、環境によって好ましい脚本や、好ましくない脚本を大なり小なり受け取っています。そしてこの脚本が大人になった今も、あらゆる行動に大きな影響を与えています。それに気づいて手放せば、本来の自分をとり戻すことができるでしょう。

- 「エゴグラムの活用でパーソナリティ変容、コミュニケーション能力向上、人間関係改善」
- 「こころの学びで絆を深める交流分析」
- 「様々な心の問題解決に役立つ交流分析」



# 心の支援者として活躍する「交流分析士」は当協会の登録商標です

## ■ 主な事業

1. 交流分析士養成教育と資格認定
2. TA心理カウンセラー養成教育と資格認定
3. TA子育て支援士養成教育と資格認定
4. 交流分析応用ワークショップの開催
5. 交流分析に関する事例研究・研修会の開催
6. 交流分析を活用した講演・研修の提供
7. 必要な調査研究、情報収集および提供
8. 会報及び出版物の発行並びに販売

## ■ 各種TA研修会

- TA紹介講座・入門講座…… 交流分析の基礎を学ぶためのコースです。
- TA資格講座 …………… 交流分析士初級、2級、1級およびインストラクターを目指すための方のコースです。
- TA研究会 …………… TA理論の幅を広げ深めるためにTAの応用や周辺理論等について学びます。
- 各支部独自の研修 …………… 各支部では上記以外の研修も行っています。

## ■ 資格認定制度

資格認定講座・試験により次に掲げる資格取得ができます。  
各種講座・認定試験は各地で開催します。「JTAA news」等でお知らせしています。

- 交流分析士初級 …………… 初級講座 (20時間) 受講後、認定試験 (1日) 合格者。2級講座後半へ進むことができます。
- 交流分析士2級 …………… 2級講座 (40時間) 受講後、認定試験 (2日) 合格者。上級会員として、自己への気づきと自己改革ができる能力を目標にしています。
- 交流分析士1級 …………… 1級講座 (42時間) 受講後、認定試験 (2日) 合格者。上級会員として、生活の各場面 (家庭、学校、職場等) で実践、活用ができる能力を目標にしています。
- 交流分析士インストラクター …… 指導会員として交流分析士2級の指導・普及等の活動ができます。支部やTAカレッジの講師を担当できます。
- 交流分析士准教授・教授 …… 協会の幹部指導会員として、交流分析士1級及びインストラクター等の指導・普及の活動を行います。
- TA心理カウンセラー …………… 協会のインストラクター資格取得後1年以上経過した会員を対象とします。クライアントに寄り添って、その成長を通じて問題解決を支援できるカウンセラーを認定します。
- TA子育て支援士 …………… 交流分析士2級以上の会員を対象とします。(1・2級は「補」資格)
  - 「交流分析士」の名称は、協会の「登録商標」であり、心の支援者資格として評価されています。

## ■ 年次大会

年1回開催されます。基調講演やワークショップ、ストローク交流会など、役に立つ楽しいイベントです。

## ■ TAカレッジ

TAを活用する分野はどんどん拡大してきました。まさにTA新時代の到来です。  
「全国どこでも、TA学習ができるように」を目標に、協会では全国各地に交流分析士講座が受講できる拠点として「TAカレッジ」を設けています。  
「TAカレッジ」は交流分析士インストラクター以上の指導会員が講師となり、2級・1級講座を開設しています。

- 「TAカレッジ」の名称は、協会の「登録商標」です。

## ■ 各種情報媒体

- JTAA news (隔月発行) …… TAの活動状況、TAの情報をお知らせします。
- TA実践研究 …………… TAの研究論文、TAの研究と実践に役立ちます。
- ホームページ …………… <http://www.j-taa.org/>
- 出版物 …………… 「現代の交流分析」基礎、「交流分析ワークシート」  
「現代の交流分析」応用・体験ワークショップ付  
「教育に活かす交流分析」・「交流分析基本問題集 (妥当解付)」等  
「交流分析」の各種講座テキスト・「心理学系論文の書き方ガイドブック」
- DVD …………… クロード・スタイナー博士 基調講演 / カレン・プラット先生 基調講演





# 今後もさまざまな分野で社会活動に意欲的に取り組んでいきます

## 学校教育の支援を目的にした TA学校教育心の開発研究所

研究所は、子どもの成長を願い、日々教育に取り組まれている先生をサポートすることを目指します。

- 学校教育をサポートするための教材を提供します。
  - ★テキスト『教育に活かす交流分析』  
事例やワークを中心に解説。「裏面のある交流」や「心理ゲーム」また「中学生用ストローク・チェック」など、授業やホームルームでそのまま活用できます。
  - ★中学生・高校生用『質問紙法エゴグラムSHE60』  
中学生・高校生の自分探し・先生の生徒理解に役立ちます。1,000名を超える生徒のデータを統計処理（因子分析）した画期的なものです。
  - ★アマゾン版『自尊感情を育てるエゴグラムSHE・活用ガイド』  
学校と家庭で異なる児童・生徒・学生の姿を多面的に理解して支援するために活用できます。（教員、スクールカウンセラー、保護者、本人対象）
- 学校教育をサポートする4つの講座を開催します。
  - (1) 交流分析を学ばれている先生経験者対象の「学校教育心の開発講座」
  - (2) 広く一般の方対象の「学校教育心の開発セミナー」
  - (3) 学校で先生・生徒対象の「出前講座」
  - (4) 文科省「土曜学習応援団」

## TAドライバーカード”を活用した「企業研修コンテンツへの応用講座」

「TAドライバーカード」とそれを活用した「講座の基本プログラム」が完成し、自己理解やビジネス研修等で幅広く活用できるノウハウを提供します。人生100年時代、より自分らしく生きるキャリアデザインのための新しい活用法や実施事例を紹介します。

●「TAドライバーカード」の名称は、協会の「登録商標」です。

## クライアントに寄り添い心の発達を支援する TA心理カウンセラー

「TA心理カウンセラー資格」は、ノンクリニカルTAを創立理念とする協会が、養成講座で交流分析の深耕とカウンセリング技法を身につけた方に対して付与する資格です。

- TA心理カウンセラーの特長
  - (1) TAの哲学に則ったカウンセリングができる心理カウンセラーです。
  - (2) TA心理カウンセリングの全プロセスは、傾聴の連鎖によって進めていきます。
  - (3) クライアントに寄り添い、クライアントの成長を通じて、問題解決を支援する心理カウンセラーです。
  - (4) 必要に応じてTAを活用してカウンセリングができる心理カウンセラーです。

## いきいき子育て親育ち『TA子育て支援士』養成講座

「子育て支援」とは、親の立場から「育てる」のではなく、子どもの「育つ力」を見守り、育み、支援するという観点に立っています。この講座では、交流分析の哲学や理念を基にして、子どもが育つ環境をつくるという子育ての本質を理解し、子どもとの関わり方を考え、学びます。

- (1) 交流分析および発達心理学の知見を取り入れた子育て支援ができる人材を育成します。
- (2) この講座を受講することで、巷間の情報に振り回されることなく、安心・安全な「子育て」を楽しむゆとりが持て、子どもも養育者も共に成長する力がつきます。
- (3) 子育てサークルなど、地域社会での学び合う場づくりを推進するファシリテーターを養成します。
- (4) 「TA子育て支援士」の資格が取得できます。

## どこでも学べる Eラーニング Web講座

パソコン、タブレット、スマホで学べるWeb講座を開催しています。自分の好きな時間を選んで受講できます。現在「交流分析基礎講座」及び「交流分析の理論と実践講座」が開講中です。

## 無料で出前講座を行います！ 出前講座

「出前講座」は、協会創立30周年記念事業として本格化し、毎年3,000人を超える方々に参加いただいております。協会は今後とも社会貢献活動に力を入れてまいります。

- 対象：教育及び福祉関係の団体、グループ  
(PTA・教員研修・社会福祉協議会・男女共同参画協議会等・子育て支援、不登校児の保護者支援等々)
- 費用：費用は無料です。講師の講演料は協会が負担いたします。時間は3時間以内。
- 上記の外、企業、行政団体向け、各種TA講座。(内容、日程・時間数はご相談に応じます。)



## TA講師「人材登録制度」

「TA実践」は協会活動の代名詞となり、産業界をはじめ、次の分野の改革・改善のための研究・研修を行っています。協会には講師の「人材登録制度」があり、適確な講師によりお手伝いいたします。

- (1) 経営改善、営業改革、職場の活性化、傾聴による目標管理、リーダーシップ・マネジメント
- (2) 職場のメンタルヘルス、傾聴講座、自殺予防
- (3) キャリア開発、若年者就業・復業支援
- (4) 交流分析、発達心理学…を育児・教育に活用
- (5) 接遇・マナー・コミュニケーションのレベルアップ
- (6) 子育て支援、教育、生涯学習
- (7) 看護・介護・医療現場で活かす交流分析
- (8) 心理カウンセリング、グループカウンセリング
- (9) 交流分析講座（入門から上級まで）

## 入会のご案内

《本会の会員》 入会を希望する方は、本会の目的に賛同し、所定の手続きを経て会員となることができます。

《会員の特典》 会員は次の特典が得られます。

1. 交流分析士「初級講座」「2級講座」の受講・認定試験を受験し、合格することで心理支援家としての「交流分析士®」の資格を取得することができます。
2. 協会が主催する大会等で、研究発表をすることができます。
3. 協会発行のニュース、機関誌等が無料となります。
4. 地域で開催の研究会に参加することができます。
5. 活動報告集・論文集に投稿することができます。

《入会金・年会費》 ● 会員：入会金……4,000円 年会費……6,000円（年会費は、4月1日から翌年3月末日まで。）  
● 賛助会員は別途規定に基づきます。

## 《TA奨学制度》

協会では学生の方々学びやすい環境を整える為に、費用面の配慮をしています。

《対象》 高校生、専門学校生、大学生（夜間、通信を含み、大学院を除く。25歳以下の学生とします。）  
学生証による身分確認が必要です。

《奨学制度の対象となる講座・試験》

奨学制度は交流分析士1級、2級、初級を対象とします。

《奨学制度の料金》 ● 学生会員：入会金なし 年会費……2,000円

（講座料、認定試験料、登録料は別紙入会申込書を参照願います）

心の教育を通して社会に貢献する

# 日本交流分析協会®

特定非営利活動法人（NPO法人）

創立 1976年

本部事務局 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3丁目19-21 橋ビル3階  
TEL.03-5282-1565 (代) FAX.03-5282-1566  
http://www.j-taa.org/ E-mail:jim@j-taa.org

東北支部 〒984-0051 宮城県仙台市若林区新寺2丁目1-20 桜井コーポ206号  
TEL.022-355-7810 FAX.022-355-7810

関東支部 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3丁目19-21 橋ビル8階  
TEL.03-3295-6511 FAX.03-3295-6521

静岡支部 〒431-0302 静岡県湖西市新居町新居1084-2  
TEL.050-7109-9945 FAX.050-3397-5660

北陸支部 〒939-8204 富山県富山市根塚町3丁目9-3  
TEL.076-494-3180 FAX.076-494-3181

中部支部 〒453-0041 愛知県名古屋市中村区本陣通5丁目6-1 地域資源長屋なかむら1階  
TEL.052-414-7035 FAX.052-414-7036

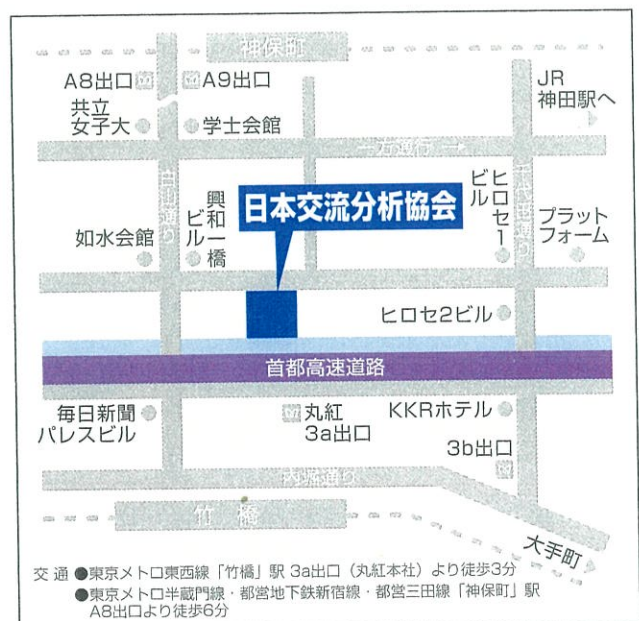
関西支部 〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎1丁目7-21 リバティ91 305号  
TEL.06-6375-1002 FAX.06-6375-1002

中国支部 〒732-0044 広島県広島市東区矢野新町5丁目3-23 SKビル501号  
TEL.080-2887-0094 FAX.082-894-5053

四国支部 〒790-0012 愛媛県松山市湊町8丁目11-1 愛建ビル3階  
TEL.089-931-5570 FAX.089-931-5570

九州支部 〒800-0047 福岡県北九州市門司区藤松1-23-2-1階  
TEL.050-3707-5552 FAX.093-330-4555

TA学校教育心の開発研究所  
〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎1丁目7-21 リバティ91 305号  
TEL.06-6375-1003 FAX.06-6375-1003



※「日本交流分析協会」及び「交流分析士」・「TA学校教育心の開発研究所」・「エゴグラムSHE」・「TAカレッジ」・「TAドライバーカード」の名称は当協会の登録商標です。