

土曜学習応援団実施プログラム 「基本的な自尊感情」を育てる ワーク

NPO 法人日本交流分析協会付属
TA 学校教育心の開発研究所

テーマ 自分らしさを『エゴグラム SHE』で知ろう！

～自分の心を5つの特性で理解できます～

目標 自分らしさに気づき、「あなたの長所は何ですか？」に答えられるようになる。

(注) 質問紙「エゴグラム SHE」〔学校(S)と家庭(H)のエゴグラム(E)〕

*60の行動パターンに、○△×で答えることで、「自分らしさ」が発見できます。

*相手を理解し、コミュニケーションの改善につなげることもできます。

*小学校・中学校・高校・専門学校・短大・大学などで、授業や教育相談に活用中です。

*統計処理(共分散構造分析)した信頼性・妥当性の高い質問紙です。

詳細は『自尊感情を育てる「エゴグラム SHE」活用ガイド』(Amazonから購入可能)

Scene I 個人ワーク (自分のことを静かに見つめられる環境で行なう)

目的 対人関係(家族・友だち・先生)で使っている「自分の心」を、5つの特性で知る。

keyword 心の5つの特性(CP・NP・A・FC・AC):自分らしさを知るツール

(注) CP(自己主張する力) NP(人間関係を優しさで作る力) A(学ぶ力から自分をコントロールする力) FC(人間関係を楽しさで作る力) AC(身を守る力)

① 「エゴグラム SHE」を体験する。

[教材 ①質問紙 ②記入紙]

② 記入紙の見方から、自分の心の5特性(CP・NP・A・FC・AC)を理解する。

[教材 ③シート「エゴグラム SHEから分かること」]

③ 心の5特性(CP・NP・A・FC・AC)の肯定的側面から、自分らしさを理解する。

[教材 ④いいところ発見シート 自分に合うものに○の中から●を付ける]

Scene II グループワーク(4人1組でグループに分かれて座る)

(注) 親子のワークでも可能:そのときは①-3.から始める)

目的 友だちとのグループワークを通して、自分の良さに気づく。

① ワーク インタビュー(カードに自分の名前を書いて、他の3人に渡す)

- 1.インタビューを受ける人(A)を決める。
- 2.話題例を参考に、Aさんに一人が1つの質問をして応える。
- 3.□の中から、その人に合うものを3~5個選んでカードに書く(記入者の名前も書く)。
- 4.カードを交換してシートに記入する。

話題例

*最近 うれしかった話
楽しかった話 面白かった話
悲しかった話 失敗した話
*私の 大切なもの
得意なこと 好きなもの
苦手なこと 嫌いなもの

[教材 カード12枚×グループ数 ④いいところ発見シート□を塗り■にする]

② 「私の長所は○○○です」を作成する。→講師が問いかけて応える。

[教材 ④いいところ発見シートについての●■を参考に「長所○○○」を作成する]

〔資料〕 特定非営利活動法人 日本交流分析協会 <http://www.j-taa.org/>

協会は、「私はOK、あなたもOK」「人は誰でも考える能力をもっている」という交流分析 (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。

交流分析は、バーン博士(E. Berne1910～1970 米 精神科医) によって創設され、自分らしく生きることを目指す人間性心理学の一つです。交流分析の目標は、自律性の獲得 (気づきの拡大・自発性の発揮・親密親交) にあり、円滑な人間関係を作りだし、充実した人生を送ることにあります。

具体的な貢献領域としては

1. 組織内コミュニケーション、チームワークの確立
 2. 顧客満足を実現するコミュニケーション、サービス対応
 3. 人間尊重の理論に基づいた経営管理のレベルアップ
 4. ヒューマンパワーを引き出すリーダーシップ・マネジメント
 5. 幼児・児童・青少年の健全育成、フリーター・ニート就業支援
 6. 好ましい家庭環境づくり(家族関係、子育て、虐待防止法等)
 7. キャリア開発支援、メンタルヘルス・ケア、傾聴ボランティア
 8. 社会福祉関係、介護・看護・助産に活かす交流分析
- などが挙げられます。

また、特殊領域に於いてよき傾聴者としての役割を担う活動、心理カウンセリング など、社会の色々な分野で活動され、貢献しております。今後もさまざまな分野で社会貢献活動に意欲的に取り組んでいきます。

●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。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。平成 13 年(2001 年)5 月に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。平成 28 年 1 月末現在の会員は約 4,000 名です。

日本交流分析協会付属 TA 学校教育心の開発研究所 <http://jta-i.net/>

「TA 学校教育心の開発研究所」は、教育に重点を置いた研究所として、2009 年 10 月 1 日に設立され、教材開発、研修支援、指導者育成を行っています。2000 年に開発を開始した質問紙が、2010 年 3 月に質問紙「エゴグラム SHE (思春期・青年期用)」として完成、協会員を中心に研修し活用が開始しました。2012 年には高校生の標準化、2016 年には小学校高学年から中学生の標準化を行ない、統計処理した信頼性・妥当性の高いエゴグラムとして、授業や教育相談にも有効なものになりました。2015 年 5 月には『自尊感情を育てる「エゴグラム SHE」活用ガイド』を発刊し、より広い教育関係者の皆様に活用していただきけるものとなりました。

●出前講座・依託講座実績一覧 2010 年 4 月～2016 年 7 月● (対象：生徒・学生 教員 保護者・一般)

講演会(出前講座は社会貢献活動で無料)	講演テーマ
出前講座(岡山県立〇〇高等学校 保健委員)	エゴグラムを文化祭で使うための学習会
出前講座(大阪府立〇〇高校定時制授業)	総合的な学習の時間 「エゴグラムで自分を知る」
出前講座(大阪府立〇〇高校定時制授業)	総合的な学習の時間 「エゴグラムで自分をみつめよう！」
出前講座(岡山県立〇〇高校専攻科 II 年)	エゴグラムで自分を知る～こころよい対人関係のために～
出前講座(京都〇〇大学校高等課程)	ロングホームルーム 自分の良さに気づき、コミュニケーション力に活かす
〇〇大学児童学科	「自分らしさで人を育てるために ～エゴグラムとストロークを活用して～」
〇〇大学看護学部(H28年度前期基礎Ⅲ)	自分らしさで、人を援助するために～エゴグラム・対話分析・ストロークを活用して～
出前講座(大阪府立学校人権教育研究会 第1回研究部会)	教材部会 「交流分析を用いた自己分析～自分を見直す教材の研究～」
出前講座(大阪・〇〇市中学校生活指導連絡協議会)	『交流分析』を用いた生徒指導～生徒理解のための『エゴグラムSHE』活用法～
出前講座(大阪・岸和田市立〇〇中学校教員研修)	『生徒、保護者と上手につき合うコツ』～交流分析とエゴグラム～
出前講座(大阪府立〇〇高等学校人権研修会)	生徒理解のための『エゴグラムSHE』活用法
出前講座(大阪・岸和田市立〇〇中学校教員研修)	交流分析と生徒理解
〇〇大学 指定研修(中級職1種・2種合同)	教師のための新しいTA体験研究
出前講座(愛知県 〇〇中学校教職員研修)	エゴグラムを学級経営や教育相談に生かすために
出前講座(大阪府立〇〇高校教職員研修)	『交流分析』を用いた生徒指導～生徒理解のための『エゴグラム』活用法～
出前講座(名古屋市立〇〇中学校教職員研修)	コミュニケーション能力の指導に生かす交流分析～先生の自己理解から生徒理解へ～
第33回京都学校教育相談研究会(分科会「交流分析」)	交流分析の概要～学校教育への活用～
出前講座(大阪府立〇〇高校1学年教員研修)	総合学習「エゴグラムで自分を知る」を担当するために
教育カウンセリング学会	エゴグラム教育活用の新たな試み
栃木県高等学校教育研究会教育相談部会	基本的な自尊感情を育てるエゴグラムSHE活用法
ウィズフェスティバル(岡山)	思春期は難しい?～親子の相性を知り 快い関係づくり～
出前講座(大阪府立〇〇PTA研修会)	思春期・思秋期の快い親子関係づくり
野崎コミュニケーション講座(大阪・大東市)	やさしい心理学を使ったコミュニケーション講座
NPO生涯学習講演会	自尊感情を育てるエゴグラムSHE活用法～信頼できる質問紙から 何がわかるか?～