

## 提供プログラム内容

### 《コミュニケーションの学び 出前授業》

#### STEP 1. 自己理解と他者理解

- ① エゴグラムの理解と実施で「性格の見える化」

#### STEP 2. 会話の見える化

- ① 非言語コミュニケーションの仕組み
- ② 言語コミュニケーションの仕組み

#### STEP 3. 自律した人生を生きる

- ① 生き方のシナリオに気づく

2021.11.24

NPO法人 日本交流分析協会関東支部 神奈川インストラクター会

TEL.03-3295-6511(代表) FAX.03-3295-6521

<https://www.ta-kanto.org/> E-mail:sasamoto@sasamolife.com

ネットワーク推進リーダー 佐々本良二（携帯：090-7826-8972）

# STEP 1. 自己理解と他者理解

項目	時間	内容
自我状態	10分	私たちのことろについて
構造分析	10分	私たちのことろの成り立ち
機能分析	10分	私たちのことろの働き
エゴグラムの実施	15分	私たちの性格の見える化
まとめ	5分	振り返り

ステップ1では、エゴグラムのアンケートに答えて、自分のことろの状態と働きについて学びます。エゴグラムは、性格の見える化を可能にし、言語化することによって、自分に今何が必要なのかを考える機会となります。

対象者:学生、教師

# STEP II. 会話の見える化

項目	時間	内容
非言語の仕組み	20分	こころの栄養素 ストローク
言語の仕組み	20分	会話の見える化 3つの形
まとめ	10分	私たちの会話の傾向をつかもう

ステップ2では、  
会話の仕組みを学びます。会話には、非言語と言語によるものがあります。  
自分の会話の癖を理解し、私たちが日常の人間関係の中で自分が他者との会話をもっと上手く出来ないか、どこがどのようにまずいのかを分析して、どう改善すればよいのかを考えます。

対象者:学生、教師

# STEP III. 自律した人生を生きる

項目	時間	内容
人生のシナリオ	20分	私たちは人生の主人公 自分の人生は自分で決めることに気づく
ドライバーチェック	20分	私たちのシナリオをチェックする
まとめ	10分	ドライバーに気づき、自分を許して楽になろう

ステップ3では、  
私たちは幼児期より無意識に人生のシナリオを描いて、それを実現するように、  
知らず知らずのうちにその方向へ人生の進路をとっています。自分を動かして  
いるシナリオに気づくことにより、対人関係での改善方法が見つかり生き方も  
楽になります。

対象者:学生、教師