

2024 11月

# TAカフェ

日本交流分析協会  
関西支部  
2024.11.1発行

## Grand Opening

### クイズ

成長過程の子供が、自分で一生懸命洋服のボタンをはめようとしています。

あなたは？

- A 優しく見守っています。
- B すぐに手を出して援助をします。

さて、ポジティブなNPIはどちらでしょう？

答えはラストにあります。

### マスターのつぶやき

TAカフェへようこそ！

本日お店をオープンしました。

どうぞよろしくお願ひいたします。ここはTAを愛する人がひと休みしていただく場所です。ちょっと疲れたな～と思ったら、立ち寄ってみてください。いつでも何度でも訪れていただいている所です。

さて、盛岡の全国大会に参加してきました。岩手山と北上川、自然の美しさとお人のやさしさ、温かい言葉と心、食事も美味しい2日間でした。写真はご当地の伝統文化“さんざ踊り”に打ち興じる私です。ちょっとお恥ずかしい……。

また昨日は“おおさか元気広場企業団体プログラム博覧会”(大阪府主催)に参加してきました。小学生を対象に出前講座を提供する8団体による展示とワールドカフェ等の体験学習。パラリンピックで知られる“ボッチャ”や大自然の中で創作活動をする他団体とも交流したり参加して、マスターは日々楽しんでます。



関西支部 支部長  
網島康隆

### 名言

「過去と他人は変えられない。変えられるのは未来と自分自身だ」

「You cannot change others or the past. You can change yourself and the future.」

—エリック・バーン—

うまくいかなかった過去に執着していませんか？

他人の言動に怒りを感じることはありませんか。

自分自身と、これから始まる未来を変えていくことが大切であることを、

TAを学ぶわたしたちは

知っています😊



### 先輩教えて！ TAはじめの一步

#### ●交流分析の交流って何ですか？

交流とは、他者との関わりをもつこと、つまり、人とのつながりをもつことです。

わたし達は生きていく限り他の人々と何らかの関係をもって生活しています。人と関わらないで生活することは皆無です。その対人関係の中で充実感や生きがい、共感の喜びなどを感じ取れるような関わり方を持つことが理想ですね。しかしわたし達は時として、対人関係に悩み、不安や後味の悪さを感じてしまうこともあります。その原因を知り、対人関係を自分自身が満足なものに変えていくために交流分析を学びます。

#### ●交流分析を学んだら何か変わるんですか？

対人関係を円滑なものにするためには、まず自分を変えることによって可能なものになる、という考えに基づいています(セルフコントロール)。「過去と他人は変えられない、変えることができるのは“今、ここ”の自分だけである」というのが交流分析の基本姿勢です。ただ単に、テキストを勉強しただけでは何も変わりません。自分自身の対人関係のクセに気づき、円滑な関わり方が出来るよう実践していく。変わるのではなく、自分自身で変えて行くことです。

※先輩！2つの回答ありがとうございます。交流分析を学ぶことだけでなく、学んだことを実践していくということですね。学びがめっちゃ楽しみになってきました！

# 地域活動レポート

地域で勉強会をしています。どの地域の勉強会にでも参加出来ます。

## ▲京都TA勉強会

- ・気楽に読もうTA TODAY読書会 (TAカレッジ京都三条) 11月9日(土) 14:00~16:00
- ・ミニ講座、交流会 11月16日(土) 10:00~12:00 (TAカレッジ七条)

## ▲淡路TA勉強会 (広田地区公民館)

11月23日(土) 13:30~15:30

## ▲奈良：事例検討の勉強会 (たけまるホール研修室とZoom)

11月23日(土) 9:30~11:50

上記の地域勉強会の詳細は

<https://takan31.com/cmsdir/wp-content/uploads/2024/10/chiiki202410.pdf>

## 会員自己紹介

名前：北村 檀(キタムラマユミ)関西支部副支部長

仕事：お庭のモグラとの共存に模索中です。

一言：私は白檀の香りから名前を付けて頂きました。良い香りがするのと、人が寄って来てくれる様にだそうです。

we are ok.



※自己紹介は順不同です。ボタンをつなぐリレー形式ですので、受け取った方は自己紹介をお願い致します。

## 居酒屋「ばあば」

秋鮭の美味しい季節です。鮭と言えば、筋子にいくら。でも、白子も下処理をしっかりとすればとっても美味しい。ミネラルが豊富で、免疫機能の高め、疲労回復に効果絶大。それよりなにより安い!

<鮭の白子もみじPON酢レシピ>

- ①白子に塩を軽く揉み込み、10~15分放置した後、水で洗い流します。
- ②熱湯をジャーっと回しかけ、血管があれば優しく取り除きます。
- ③酒を入れた熱湯で茹で、流水や氷水で冷やしたら、冷蔵庫へ。(茹ですぎ注意! 下処理をしっかりと)
- ④一口大にカットし、ネギともみじおろしを添えます。
- ⑤PON酢をかけて出来上がり

秋の夜長に、お気に入りのおつまみと美味しいお酒を(\*^^\*)



よろしければ、  
お試しあれ♪



## 書籍の案内

「NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版」著者マーシャル・B・ローゼンバーグ 他2名

マイクロソフトCEOのサティア・ナデラ氏も絶賛。世界60カ国以上、100万人超が読んだ「話し方」の教科書。

NVC (非暴力コミュニケーション) は、マーシャル・B・ローゼンバーグが提唱した手法で、対立や誤解を避け、深い理解と共感を築くことを目的としています。

「観察」、「感情」、「必要としていること」、「要求」の4要素を使い、紛争や対立を和解に導きます。感情を具体的に表現する語彙も豊富に掲載されており、対人支援や家庭でも役立ちます。



## 編集後記

関西支部会員の方々の生の声を届けたい、熱い思いを広報誌(TAカフェ)として発行するに至りました。それぞれのコーナーは担当が変わりますが、まとまりがないこととなりますが、それもまた、自由に生き活き関西らしい。原稿依頼が突如来ても、どうか嫌がらずにお引き受け下さい。こんなコーナーがあったらいいなど、ご希望やご意見もご一報下さい。会員みなさんで作る、楽しくためになる広報誌にしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

広報委員一同

クイズの答え A 次号もお楽しみに!