

謹賀新年 関西支部会員の生の声をお届け！



TAカフェ

NO.2

2025

日本交流分析協会関西支部

クイズ

レモンは？と聞かれたら、、、

酸っぱい
黄色
楕円形



さて、あなたのイメージはどれでしたか？

(例) 花子さんと太郎さんの会話。
[花子さん] ねえねえ、レモンでね、
[太郎さん] レモンは酸っぱいだよなあ。酸っぱいよなあ。
[花子さん] そうね、酸っぱいわね

何故か、花子さんは不服そうな感じです。はて？

マスターのつぶやき

新年明けましておめでとうございます！

令和7年元旦、皆様はどのようなお正月をお迎えですか？マスターの恒例行事は近くの多田神社へ歩いて初詣。我が家では倉敷の森田酒造の美味しいお酒「荒走り」でお祝の宴をいたします。

備中(びっちゅう)杜氏(とうじ)の「荒走り」は醪(もろみ)の重さで自然に抽出される搾りの工程で醸造され、飲みやすくとても軽快な味わいです。去年見学した際、とても上品なお女将さんが丁寧に工程を説明くださり、以来益々好きになりました。

TAカフェでは「荒走り」で皆様をおもてなし、と言いたいところですが、どうかよい年になりますように！そして飲み過ぎませんように。

本年も「TAカフェ」を
どうぞよろしく。



今月の名言

外を見る者は夢 を見る。内を見る 者は目覚める

カール・グスタフ・ユングの名言です。
オールドメディアやSNSの情報に支配されているかのような現在社会。思考、感情、行動を本当の自分自身でコントロールできているだろうか…と考えさせられます。年末年始は、TVやスマホから離れ、自分の内面に静かにコミットする時間を意識的に取るようにしたいです！

先輩教えて！ TAはじめの一步

～交流分析を学ぶ価値～

交流分析・・・一体何を分析するんだろう？と思われる方は多いと思います。

そういう私も、子供の頃に学んだ、電気の直流と交流を思い出してしまい、ビリビリ⚡というのを分析するの
か？！とハテナが沢山浮かびました。

でも、それ正しい！というのが、私が理解している交流分析です。

人と人が関わること＝ビリビリ⚡と刺激を受けますよね。その刺激に対して、私たちは反応します。

まさに、電流が流れるのと同じです。

そして、自分がその刺激にどういう反応をするのか＝どういう色の電気を付けるのか。

優しい刺激を貰って、嬉しいなと思うと、暖かい色の電気で反応するときもあるでしょうし、優しい刺激を貰っても、自分のココロがうまく反応できないと、冷たい色の電気を付けることもあると思います。

同じ刺激を貰っても、なぜ時々で違う色の電気を付けるんだろう？を丁寧に紐解いていき、自分と自分の周りが、より良く生きていけるための学び、それが交流分析です。

イマドキはAIで何でも聞けば答えてくれます。でも、人のココロは、そう答えがあるとは限らない、だから大変だけれど面白い。一緒に学び続けませんか？

指導者養成委員 大隅

地域活動レポート

地域で勉強会をしています。どなたでも参加出来ます。

▲【奈良：事例検討の勉強会】♪♪♪TAならわくわくワーク（会場とZoomでのハイブリッド）

- 日 時：2025年1月18日(土) 9：30～11：50
- 場 所：芸術会館美楽来セミナー室1&オンライン
- 内 容：事例検討「コミュニケーションの問題を交流分析で紐解く」

▲京都TA勉強会

- 日 時：2025年1月11日(土) 14:00～16:00
- 場 所：TAカレッジ京都三条（京阪電車三条駅近く）
- 内 容：TA TODAYを読みながら、TA談義を楽しみます。

詳しくは

[https://takan31.com/cmsdir/wp-](https://takan31.com/cmsdir/wp-content/uploads/2024/12/%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E6%B4%BB%E5%8B%95G202412.pdf)

[content/uploads/2024/12/%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E6%B4%BB%E5%8B%95G202412.pdf](https://takan31.com/cmsdir/wp-content/uploads/2024/12/%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E6%B4%BB%E5%8B%95G202412.pdf)



会員自己紹介

名前：小橋 一之(コバシ カズユキ)
仕事：パラレルワーカー（キャリアカウンセラー・
研修講師・テーマパークスタッフ）
一言：上記の仕事に加え、自己啓発・演奏活動・推
し活など、公私ともに超過密スケジュールの
中でNO LIMIT!なやりがいのある日々を過ごし
ております。
最後に～例え"小"さくても人と人をつなぐ架
け"橋"となる～これが私のありたい姿です。



次は藤井裕子さんにバトン
をお渡ししたいと思います。

書籍の案内

わたしのお気に入りの一冊

『ゆうちゃんのみきさーしゃ』
わたしがだいすきで何度も読んだ絵本です。
子どもたちもだいすきでした。
先日、同じ本が好きだったことがわかり、盛り上
がりました。
じぶんの読んでいたころのこと、読んでいたとき
のイメージがよみがえりました。子どもの体験も
きき、不思議な感じがしました。

藤井裕子



居酒屋「ばあば」

お餅とじゃがいもの明太チーズ焼き

そろそろお正月気分も抜けた頃。お餅も食べ飽きけれど、
まだ残っている。そんな時にちょっと変わった料理法で！
お酒もビールも進みます。

材料：切り餅、明太子、じゃがいも、マヨネーズ、ピザ用
チーズ、塩少々

- ①切り餅を、8等分に切ります。
 - ②じゃがいもは5mmくらいの輪切りにします。
 - ③明太子はマヨネーズと和えて明太マヨを作ります。
 - ④じゃがいもは電子レンジで2分～3分くらい加熱。
 - ⑤耐熱皿にじゃがいもをなるべく重ならないように置いて、塩少々。その上にカットしたお餅をのせます。
 - ⑥さらに、明太子マヨを乗せ、続いてピザ用チーズをの
せ、オーブントースターで5～6分。お餅が柔らかくなった
ら出来上がりです。
- ※お餅がくっ付かないよう、最初に、耐熱皿の内側にサラ
ダ油を塗っておくとお餅がくっ付きません。
お酒にもビールにも合う、簡単おつまみでした♪



編集後記

新春のお喜びを申し上げます。
今年巳年ですね。蛇は脱皮して新たな姿に生まれ変わる
ため、古くから復活と再生の象徴や神の使いとして信仰さ
れており、新しいことが始まる年や実を結ぶ年とされてい
ます。みなさまにとっても、成長と結実の時期となります
ように。

因みに、わたしは6回目の年女になります（^^;）
この1年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



クイズ答え

人それぞれに、ものの見方、感じ方が違いますね。
交流分析では、その人の準拠枠と言います。
花子さんは、レモンは綺麗な黄色よねと言いたかったのです。
太郎さんを、なんでやねん！とディスカウントしない為に、
お互いに最後まで話しを聞くことは大切ですね。