



2025年

5月号

# TAカフェ vol.4



## TAクイズ

貴方がお財布を落とした時、  
家族に「財布落としてしまった〜！」  
と言ったら・・・



お兄ちゃん「アホちゃうか！どんくさいねー！」  
お父さん「そらショックやな、警察には届けたか？もう一回見に行こか？」  
お母さん「あんたはいつもええ加減さかいに、キチンとしまっ  
って無かったんちがう？」  
さて、貴方でしたら誰の声掛けが欲しいですか？

## ある日のTAカフェ

『EXPO 2025 大阪・関西万博』

待ちに待った万博ですが、食べるものがない、高い、  
キャッシュレス、スマホ決済、予約しないと入れな  
い、いちいち待たされる。

昭和の人にはやさしくないみたいみたいです。

でも、EXPO70が懐かしく思い出されます。

当時マスターは中学生。好奇心旺盛で、各国のパビリ  
オンをウキウキしながら廻っていました。

今回の万博、いろいろと批判もありますが、行けば行  
ったで楽しめるのではと思います。

万博の五百円記念硬貨を郵便局で1枚ゲットして小躍り  
して喜んでいるマスターです。

物事をプラスで受け止めるかマイナスで受け止める  
か、その人の受け止め方の違いが現れますね。

万博で疲れたらTAカフェへどうぞ、万博に行かない人  
もぜひお越しください。

予約は不要。温かいコーヒー☕️でおもてなします  
ます。

TAカフェは無料、自分の居場所、ここにありますよ。



## 今月の名言

たくさん持っている人が  
豊かなのではなく、  
たくさん与える人が  
豊かなのだ。

エーリッヒ・フロム



ボロは着てても心は錦♥  
という言葉がありますが、  
TAを学ぶ私たちは  
間違いなくリッチな  
人生を生きてます🥰

## 先輩教えて！ TAはじめの一步



「何色が好きですか？」TAカフェにご参加の皆さまの反応が見えないのが残念です。好きな色が人それぞれ  
なように、交流分析の学び方、そして活用の仕方は十人十色。それぞれが気づいたこと感じたこと気に入ったこ  
とでTAを深めていかれることをお勧めします。

私は学童保育の支援員をしています。子どもと接する時に忘れてはならないのが「OK not OK」。子どもだか  
らできないと決めつけて、〇〇してあげなくっちゃと行動に移すのはnot OKです。サポートする時には、何に困  
っているのかどんなサポートを必要としているのかをコミュニケーションをとりながら援助します。まだ言葉が  
十分に話せない子どもさんは大人の関りが適しているかそうでないかを全身を使って反応するでしょう。ほめる  
時叱る時はI am OK! だけでなくYou are OK! で発信することで、例えマイナスのストロークでも相手が受け  
止めやすくなります。

TAの奥深さに虜になっていくのをぜひ楽しんでください♪

## 『TA十五感・自らの力を信じて②』3回シリーズ

5月に入り、田んぼに水がはられて、カエルが元気よく鳴き始めました。爽やかな風が頬を撫で、新緑が青々と目を清めてくれます。老いも若きも香りに引き寄せられ自然と微笑みが浮かびます。FCが喜び伸びゆく植物の成長に愛しみを感じている時、NPも心地よくエネルギーを満たしているように思います。

伸びやか成長に、こんな風にありたいと自らの意思に導いてくれるCPも動きだすかもしれません。

さあ、探してみませんか？  
皆さんの側にある植物のメッセージを。  
耳を澄まし、触れて、香って、目(愛)でて、味わってみてはいかがでしょうか。

TA研究委員会 竹田典



## 会員自己紹介

名前：二井あや子

仕事：研修講師・カウンセラー

一言：生きることを味わいたい、最近そんな思いが強くなりました。

楽しいことは勿論、思い通りにいかないことがあっても生きていればこそ味わえます。

趣味：旅行・映画鑑賞等

先日トルコ共和国を訪れました。

海外に行くといつも何かを教わるのですが、

今回は“世の中は慈愛に満ちている”です。

体調があまりよくなかった私に沢山の方が優しさを下さいました♪



## 居酒屋「ばあば」

### <季節のお野菜を美味しく♪>

美味しそうな筍と落をget致しました。

初物を食べると縁起が良いとされ、寿命が延びるなどとも言われます。手間を惜しまず、美味しくいただきます。

<筍の下準備>

①皮をむいて、お鍋に入る大きさに切って米ぬかを入れて湯がきます。

②湯がけたら、冷めるまでそのままにしておきます。後は水につけてあく抜きをします。2~3回新しい水に入れ替えます。

<落の下準備>

①鍋に入る長さにカットします。

②塩で板ずりすると、湯がいた後皮がむきやすいです。筍と同じように水につけてあく抜きます。

※筍も落も、あく抜きをしっかりとすることが美味しくいただくコツです。

<筍と落を炊きます>

食べやすい大きさに切って、鰹のお出汁でみりんと淡口醤油で炊きます。素材の味を大切にするために、薄味で炊いて下さい。生わかめも美味しい時期です。

脇役として申し分なし！

玄関先の山椒の木に、やっと新芽が出始めたので山椒の葉も添えました。

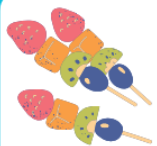
どうぞ、召し上がれ♪



## 書籍案内

### 今日誰の為に生きる？

/ひすいこうたろう×SHOGEN



アフリカにある、しあわせがずっと続く村、ブンジュ村。ペンキアートを学びに行ったSHOGEN(ショージェン)さんが、この村と出会い、自分の価値観がひっくり返るような衝撃を受けた実話。読み終えた時、自分が好きになり、ふっと心が軽くなり、まわりの人に勧め、生きる喜びを分かちあいたくなる本です！"年を重ねれば重ねるほど、完璧になっていくんじゃない。人間らしくなっていくんだよ"歓喜する人間になると、決めてほしい。自分らしく生きていく覚悟を決めてほしい"等沢山の名言がでてきますが、実はこの村の人々が、生きる喜びに満ち、幸せに包まれて生活ができているのは「日本人から学んだ感性」を持っているから！この世が滅亡する時は、日本人に虫の音が聞こえなくなった時だよとブンジュ村の村長さんっています。

それはなぜ、、、色々気になる方は是非読んでみて下さい♪

## 編集後記

今年のゴールデンウィークが始まりました。いかがお過ごしでしょうか。万博には行く予定はありませんでしたが、行かれた方のお話を聞いて興味がわいてきました。動画を観て調査中です。それよりも、今月末の関西支部大会で、皆様にお会いできることのほうが楽しみです。



## クイズの答え

出来ればお父さんからの声掛け。

本人が1番落ち込んでる時に、沿ってくれる言葉掛けが欲しいですね。

出来れば、お父さんの様な声掛けしたいですね。