

関西支部会員の生の声をお届け！

2025年11月号

TAカフェ vol.7

マスターのつぶやき

★秋の夕暮れ「ショートケーキが可愛い」
【TAカフェでマスターとお客さんの会話】

お客さん：マスター、人間関係ってこわいですね。
話したら急に变な空気になったりして
マスター：ふむ。それは「怖い人間関係」なのか
それとも「本音を出すのが怖い」？
お客さん：、、、たぶん後者です。本音を言うと、
嫌われる気がして、、、
マスター：なるほど「本音こわい症候群」ですね。
でも、怖いといいつつほんとは、
本音を“言いたい”んじゃないですか？
お客さん：そうかも、、、。饅頭こわいみたいな。
マスター：そんなところですよ。その本音を
言える場所がここTAカフェ
お客さん：じゃあマスター、そのショーケース
の中の「いちごショートが可愛い」

2025.11.1

日本交流分析協会
関西支部

名言

求めよ、さらば与へられん。
尋ねよ、さらば見出さん。
門を叩け、さらば開かれん。

マタイ伝 7:7

頭で考えているだけでは何にも変わらない！即時行動することで、夢や目標を軽々と手に入れていきましょう。気付いた時が
最良のタイミング！



ボイストレーニング

「声を出す事は身体を整えること（呼吸が大事）」②

①からの続きです。腹式呼吸とは横隔膜を上げ下げする事です。
息を吸って横隔膜を下げると肺は引っ張られて広がります。
息を吐くと元に戻ります。肺は自分で広がることは出来ないの
とても重要です。広がると肺の下部まで膨らみ、より多く酸素取れますし
肺の下部は毛細血管が豊富で、酸素と二酸化炭素の交換が効率的に行われるそうです。
ですので、全身にしっかり酸素が行き渡り身体の修復にとっても有効です。
身体の修復には多くの酸素を必要とします。スポーツ選手などは高濃度酸素カプセルに入るのはそ
の為ですね。同じ呼吸をするなら腹式呼吸の方がお得と分かりますね。
毎回でなくても良いのです。思い出したらおへそを下げる感じで呼吸をしましょう。



続きは次回③で！ 講座委員会 門田三佳

日常あるある

こんな事有りませんか？
スーパーのレジで並んでいる時、隣の方が早い様に見えて、そそくさと、隣に移ったら何と最初に並んでた列の方が早く進んでいった！
えー😓、何でやねん！
その時の自我状態は？
ディスカウントは？



私の場合は、、
自家状態は、、
何でやねん、💢CP
ディスカウントは、、列
を変えてしまった自分
に、もうーバカみたい
と、、自己嫌悪！です。
皆様いかがですか？

北村 檀

TAはじめの一步



日枝 千里



しんどい人へ適切な声かけをしたい思いで、心理学を学び始めました。まだ5年前です。大学院に行かず資格取りたい!と産業カウンセラーを目指しました。広く心理学の分野を学ぶひとつに交流分析があり、コミュニケーションの心理学!!と、なぜか惹かれました。深く学びたい!直感です。合格後、産業カウンセラーの先輩から奈良の学習会わくわくワークにお誘いいただき、あ、縁だ!とひそかに思いました。奈良の学習会の温かさにとっぷり浸りながら2級の門をたたくことにしました。当初、さまざまな悩みから、成人Aが非常に低いことをエコグラムで自覚。

目に見えることも魅力です。

NPやACが強くてしんどいときは、勝手なイメージですが、自分から遠くに行ってしまったAを、右手で捕まえて胸まで引き寄せ、「今、ここで」と唱えるおまじない! ?をずっとしています。不安や後悔から少しずつ解放され、「今、ここで」を引き戻すことができます。現在遠距離介護をしています。交流分析の学びと、zoomなどでともに学ぶみなさまの存在が私の支えになっています。



書籍案内

絵本 くまとやまねこ

湯本香樹実/ぶん 酒井駒子/え 河出書房

図書館や近隣でおはなし会活動をしています、途中で泣いてしまい、未だに読み聞かせが出来ない一冊。くまは仲良しのことりを、ある日突然失います。きれいな箱に花を敷き詰め、ことりを入れて持ち歩きます。森の動物たちは言うのです。「くまくん、ことりはもうかえってこないんだ。つらいだろうけど、わすれなくちゃ」くまはここを閉ざしてしまいます。でも、ある日会ったやまねこは違いました。絶妙な距離感で、くまに寄り添うのです。本物の感情「悲しむ」とは?喪失から心の回復を待つとは?寄り添うとは?絵本ながらにすべて詰まった秀逸な一冊です。自身の大事な別れとオーバーラップして、なかなか泣かずにいられないのなのですが、いつか覚えて、大人向けに語りをしたい作品です。



会員紹介

関西支部広報委員長 川池幸代

(ニックネーム「なつき」)

趣味：読書

(読み出したら止まらないミステリー大好き!)

- ・がんばっている人を見ると刺激されエネルギーが高まります。突然機能停止することがありますが、アルコールを注入するとすぐに復活します。
- ・少しでも故障かなと感じられた時には、美味しいものを与えてください。性能以上に働きます。
- ・小一時間引きこもると自動リフレッシュ機能が発動します。稼働障害を起こしやすいので、バージョンアップのチャンスを適度に与えてください。



編集後記

スポーツの秋、サッカー日本代表のブラジル戦での勝利、阪神タイガースの日本シリーズ進出と、感動の連続です。でもなんといっても大谷選手!凄すぎて漫画でもこうは描かないと。各インタビューからOK-OKな普段の姿が想像され、また感動です。

※自己紹介は順不同です。バト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♪