

2026年

1月号

関西支部会員の声をお届け！謹賀新年

日本交流分析協会

関西支部

令和8年1月1日発行

TAカフェ vol.8

TAあるあるコーナー

ある日の新幹線の車内で、

「すみません、この席私の席なんですけど、。。」
「えー、私の席ですけど！」
「でも、ここ、Aの窓際このチケットです、。。」
「えー、でも私も窓際ですから、間違いないですよ。ほら！」

「あれ、おたく、これEの窓際ですよ！」

「えっ、あら、もう、ほんと！御免なさい。」

こんな、思い込みをおこしてしまう事、ありませんか？チケット確認不足で、窓際とだけの思い込みでおこったアクシデントです。

指定席のある場所での、自分自身の思い込みで状況判断のミスを防ぐには、確認するアダルトの働き必要ですね。

ある日のTAカフェ

今年は川床で寄席があるらしいマスターと常連さんの年始の会話です。

常連さん：あけましておめでとうございます！
今年もここで“心の暖房”お願いね。

マスター：おめでとうございます！ご期待に沿えるよう頑張ります。

早速ですがひとつ耳寄りなお話を。

常連さん：さすがマスター！何ですか？

マスター：今年の大会は京都、川床で開催、
寄席もあるらしいですよ！

常連さん：えっ、本当ですか？

マスター：はい。さらに今年は30周年、何か
有難いお宝が戴けるそうです！

常連さん：そりゃ楽しみ。行きます行きます。

マスター：まあ、現金な人。うっかり開けると、
浦島太郎の玉手箱だったら？！

今月の名言

あのときのあの苦しみも
あのときのあの悲しみも
みんな肥料になつたんだなあ
じぶんが自分になるための



相田みつを

すべての経験を無駄なものとせず、すべて
が意味のあるものだと肯定すること。

新しい一年で起こる様々な出来事を
わくわく楽しみに感謝して待ちたいです！

交流分析とわたし

私が交流分析と出会ったのは10年前。きっかけは、人生で大きな選択に悩んでいた時に、思いがけず出会いました。その当時は交流分析がなにかもわからず、やらをもつかむ思いで勉強をスタートしました。

今では10年前の言葉にならなかった思考・感情・行動を言語化することができます。

他者との交流は社会で学べます。しかし、私の内面は、社会の暗黙のルールの中でなんとなくの自己解釈でした。交流分析と出会ったことによって理論的に自己理解を深め、自分の思考・感情・行動を言葉にすることができるようになりました。

学び始めたタイミングは自分の子育ての時期とも重なっていました。知らずに育てていたら子ども自身の育つ能力「子育ち」を無視して子どもの自我を壊しながら子育てしていたと思います。

10年以上学んで今、私になにができるだろうと不安もありますが、少しでも私の学びを社会に還元できるように活動ていきたいと思います。

西岡佳代子



声を出す事は身体を整えること（呼吸が大事）③」

講座委員会 門田三佳

最終回！さて、呼吸が旨くいくと声は出しやすくなります。しっかり吸った分が声になりますね、声は前に出さないと伝わりにくくなります。意識する事で声は前に出ます。でも喉（声帯）を使い過ぎると声は枯れます。トレーニングとしては出しやすい音程で「あー」と声を出し楽な身体→横隔膜を閉める（お腹に力を入れる）を繰り返します。

その時の声の感じが違うことに気づけたら、しっかり届けないといけないときにはお腹を締めます。でも「完全であれ」「一生懸命しろ」のドライバーが強い方は注意です。お腹だけではなく上半身にも力が入ると、声はうわすってきます。

そういったときこそ、一旦、複式で息をふーっと吐きります。そうすればリラックスして又楽に声を出せるようになります。

寒暖差の大きい季節です。寒い時ほど腹式呼吸で朝の冷たい空気を取り入れると身体は自分から温めようとします。そして自律神経も整います。是非試して下さいね。



会員自己紹介

名前 川合由美子

仕事 研修講師

一言 私の好きな言葉は

「意思すれば道は開く」です。こうしたい、こうしようと思っていると、思いがけない人と出会ってチャンスが広がったり、たまたま読んだ本からヒントをもらったり。

もう一つ、「人は信じるに足る」、色々な経験を経て、まず信じてみる、そこから扉が開く気がします

趣味 温泉旅行 ほっこりできるのがいいですね♪



書籍案内

「じんかん」 今村翔吾 講談社

待望の文庫化！三悪をなした松永久秀のイメージが、がらりと変わる一冊。主君殺し、將軍殺し、東大寺大仏殿を焼き討ちし、信貴山城で自爆した久秀の半生を、織田信長が小姓に語る形で描かれている。信長が語る、というだけで、久秀がどんなに魅力的な人物かが予想できる。少年時代からの思い、幼馴染みとの別れと顛末、主君からの理想の継承。読み始めは三悪の真相が気になったが、途中からもっと深い重層な物語に胸を掴まれた。人はどうして生きるのか、仲間への思いと自身の理想にただ素直に生きた久秀。カッコよすぎる！

読み終わったばかりなのに再読したいほどの読み応え。
大河ドラマ「豊臣兄弟！」より、少し前に大和の地であがき生きた久秀。思いをはせてみても。

居酒屋「ばあば」

お雑煮に飽きたなら、こんな方法は如何(o^-^o)♪

【お餅ピザ】



「材料」

切り餅、玉ねぎ、ピーマン、
ウインナーまたはベーコン

「手順」

お餅は1cm幅に切る、玉ねぎ薄切り、ピーマン輪切り、ウインナー斜め切り
耐熱容器にバターを塗り、お餅、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを乗せて、ケチャップをかけ、ピザ用チーズを散らす
お餅が柔らかくなるまでオーブンで焼く
外はパリッと中はもっちもち！フライパンでもホットプレートでも作れます。
タバスコを加ければ、ビールが進みます
(^△m△*) ムフッ



編集後記

新年も、皆さんと心あたたまる時間を過ごせますよう、TAカフェがほっと一息つけるひとときをお届けすることができますたら嬉しいです。今年もよろしくお願いします！