

2026年
3月号

関西支部会員の生の声をお届け！

TAカフェ vol.9

日本交流分析協会

関西支部

令和8年3月1日発行

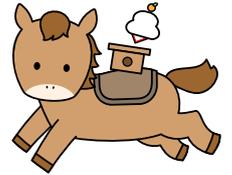
TAあるあるコーナー

毎年、年の初めに書き初めをしています。
去年まで2年続けて浮かんだ文言は、
暇でした。
暇と言える時間が欲しかったからです。
今年は、

『贅沢に自分の出せる力を出し切る！』
でした。

贅沢にって？自分でも何のこっちゃって感じです。
さて、皆さんは、今年どんな文言が浮かびますか？
又、よかったら、カフェに送って下さいませね。

今年の抱負お待ちしております♪



ある日のTAカフェ

明日への架け橋と欠けた箸

マスターと勉強会仲間のお客さんとのやりとり

お客さん：マスター、今年の大会のテーマは
何でしたっけ？

マスター：“ストロークでつなぐ明日への
架け橋”ですよ。

お客さん：明日への“欠けた箸”？

マスター：箸は欠けません、心をつなぐ橋です。

お客さん：いいですね～。川床ってどこの川？
川のどこにあるんです？

マスター：京都は鴨川の川床、川のせせらぎを
聴きながら、老舗の料亭『鶴清』の
特設会場が舞台です。

お客さん：千と千尋の舞台が出てきそうですね～。

マスター：出てくるのは噺家さん、落語を一席、
もちろん主役は会員さんです。



今月の名言

一生懸命やって勝つことの
次にいいことは
一生懸命やって負けること

L・M・モンゴメリ



強固なドライバーに煽られるとき、
それを否定すれば余計に辛くなります。
自分のすべての行動にOKが出せるよう
新しい一日を子ども時代のように
ピカピカの気持ちで迎えたいですね。

交流分析とわたし

井上美樹



TAとの出会いは、カウンセラー養成学校の授業の中で、TAを学ぶ機会があったことでした。
当時の私は、大学生の寮母の仕事をしており、寮生の人間関係の相談に乗ることが多く、TA理論は、とても腑
に落ちるものでした。特に心理ゲーム理論に対して大きな共感と気づきを得ました。そこから、もっと深く学
びたいと考え、芦屋校の岡部先生の2級講座を受講させていただきました。TAを学ぶことにより、人間関係を
客観的に見ることができ、仕事に役立つだけでなく、自分自身の脚本に気づくことにより、とても生きやす
くなりました。

現在、私はカウンセラーの仕事をしなが、TA2級講座のインストラクターをしています。カウンセリング
では、TAを使って説明するとわかりやすいとご好評いただき、2級講座の受講生からは、今までの人生の中
で一番学んでよかったと思ったとおっしゃっていただき、そんな皆様の笑顔が学ぶ前と比べ輝いてこら
れていることが、私の喜びとやりがいになっています

「臨床美術をご存じですか？」①

細見典子

臨床美術は楽しみながらアート制作することによって脳を活性化し、認知症の症状を改善するために開発されたことから始まりました。独自のアートプログラムに沿って対象物を「見る」だけではなく、手で触れたり、匂いを嗅いでみたり、味わったり、音を聴きながら手を動かすことで、五感を刺激していきます。制作にうまい下手はありません。臨床美術士（※1）とのコミュニケーションの中で受容と共感を得、表現することの喜びを感じながら取り組むことができます。

参加者は保育園年中組のこどもから100歳超えの超高齢者、また障害者や学校に行かない選択をしている小中学生とさまざまです。制作内容は同じでも、現場ごとに伝え方、言葉がけなどは変えないと伝わりません。実際に、私がTAの基本を学んでいることが現場で役立っているなど感じる時があります。次回はそんなお話をさせていただきます。

（※1）臨床美術実践の専門家で、日本臨床美術協会認定資格を有する



会員自己紹介



名前：竹田 典（ふみ）

仕事：総合病院精神科心理士

TAカレッジ・
プリザーブトフラワー、
フラワーセラピー、
ポーセラーツ、
タッセルの認定校主宰

趣味：ウォーキング

一言：TAカウンセラー・

子育て支援士として活動
させて頂いております。
TAを学び、自己理解が進ん
だことで、自然と触れ合う
生活を大切に、丁寧な暮ら
しを楽しめる様になりました。
これからもどうぞよろ
しくお願いいたします。



居酒屋「ばあば」

【季節のお野菜】



春はこの時期しか食べられないお野菜が一杯。ビタミンやミネラルが豊富で、店頭で並ぶと嬉しくてワクワクします。

春一番に、平成生まれの野菜

「つぼみ菜」をgetしました。

つぼみ菜は、アブラナ科の野菜で、
からし菜の仲間です。

春野菜らしい独特のほろ苦さが特徴で、食感はコリコリとしています。生でも加熱してもどちらでも食べられます。生にはほどよい辛味があり、加熱すると甘味を感じられるようになるので、好みに合わせて食べ方を楽しみましょう。今回は天ぷらにしてみました。

お口の中は春〜♪



書籍案内〈岩崎書店:恋の絵本〉

『まっくろいたちのレストラン』 島本理生 作 平岡瞳 絵

まっくろいたちは、長いキバがコンプレックスでいつもひとりぼっち。開いたレストランは繁盛しますが、いつもみんなに背中をみせていました。

ある日、凍った川を渡って、うさぎのおじょうさまがレストランにやってきました。2匹はだんだん心を通わせます。「第三の立場」のうさぎの婚約者が出てくると、いたちのこころは揺さぶられます。春になり、川の氷がとけたら、うさぎはもう会いに来なくなってしまうのでしょうか。ラストのうさぎの決断には、思わず落涙。

作家 島本理生の心掴まれる展開と、
ていねいな台詞。

平岡瞳の絵は藍色で心が落ち着きます。

しみじみと心に響く、映画みたいな一冊です。



編集後記



久しぶりの大雪で通勤・通学は本当に大変ですが、一面真っ白になった景色には、見惚れてしまいました。春を告げる「蕾菜」に出会えるの楽しみです。