

## 〈交流分析講座カリキュラム〉 1回・2時間/月2回(5ヶ月間)

第1回 第2回	<b>構造分析</b>	人は3つの自我状態によって、感じたり考えたり行動したりしています。 交流分析の基礎といえる自我状態を学び自分の心を分析し、望ましい状態に変えていきます。
第3回	<b>対話分析</b>	普段何気なく交わしている対話も相補交流・交差交流・裏面交流の3つに区分する事ができます。 そして自分の対話の癖に気づくことによって交流を変えていきます。
第4回	<b>ストローク</b>	ストロークは存在認知の1単位だと言われています。そして人が生きていくためには不可欠なものなのです。 その重要性を知り、対人関係に生かしていきます。
第5回	<b>人生態度</b>	人は乳児から成長過程で自分と他人に対して何らかの結論を出すと言われています。 自分の人生態度がどんなものであるかを知り、それは変えていけるものだと気づいていきます。
第6回	<b>時間の構造化</b>	私達はストロークを得るために生活の時間をプログラム化していることがあります。 その時間の構造化の6つの方法を学び、自分自身を振り返ります。
第7回	<b>ゲーム分析</b>	時間の構造化の一つであるゲームは、一連のやりとりの後決まって不快な感情を残し それでも繰り返してしまうものです。ゲームの特徴を学び、断ち切っていく方法を考えていきます。
第8回 第9回 第10回	<b>脚本分析</b>	脚本とは、友人や配偶者、職業など人生の最も重要な場面での判断や行動を決定をしてしまうものです。 自分自身の脚本を分析し、今までの脚本から脱却することで、より良い脚本に書き換えていきます。