


## 第 19 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	特定非営利活動法人日本交流分析協会 松山会
開催日時	平成 30 年 1 月 27 日（土）13:00～15:00
テ ー マ	仕事のわたし、家庭のわたし、本来のわたしを知る！ ～こころのクセをチェックしてみましよう～
講 師 等	特定非営利活動法人日本交流分析協会 交流分析士教授 廣瀬 一郎
参加人数	合計 14 名（女性 14 名，男性 0 名）
実行委員数	合計 2 名（女性 2 名，男性 0 名）
<p>〈内容〉</p> <p>交流分析の理論を通して、自分の今のこころのエネルギーを開示し、仕事のわたしなのか、家庭のわたしなのか、本来のわたしなのかを、個人とグループで検証した。</p> <p>〈参加者の声〉 --- アンケートより抜粋</p> <p><b>本日のワークショップの内容は日常生活のなかでどのような場面で役立ちそうですか？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人一人違うんだと思えると、他者の気持ちへの向き合い方の参考になりました</li> <li>・今の自分の状態がよく分かった</li> <li>・仕事において家庭においてクセのチェックができ、今後にかせる</li> <li>・今後生活していく中で自分をもっと解放していいのだと思えるようになりました</li> </ul> <p><b>本日のワークショップの内容は日常生活のなかでどのような場面で役立ちそうですか？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人それぞれのタイプがあることを念頭に、またそれは変化するものだという柔軟な考えのもとで生活していきたいと思います</li> <li>・新しいことを始めようとした時、迷ったら心のクセが出ていると気付けるかもしれない</li> <li>・自分の心の持ち方、解決の仕方</li> <li>・自分を変えたいと思っているので、今の自分がどんな状態か知ることができ、どうしたら変えられるかアドバイスいただけただけのがよかった</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>〈まとめ〉</p> <p>講話とワークショップを通して、交流分析の理論をわかりやすく伝え、全員の方に理解していただけたものと思う。単なる自己理解だけにとどまらず、現実の自分自身の日常生活に活かせ、ひいては他者への好影響も与えられるのではないかと思われる。</p>	