

## 第22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	NPO法人日本交流分析協会四国支部松山会
開催日時	2021年2月7日（日）13:00～15:00
テーマ	新しい「ざつだん」力を身につける ～対話で親密・パーソナルディスタンス～
形式	ワークショップ・講義
講師等	交流分析士インストラクター 弘岡順子 交流分析士教授 廣瀬一郎

### 〈内容〉

従来使われている「雑談」と、ひらがなで書く新しい「ざつだん」との違いについて説明をしました。私たちが従来、イメージとして持っている、単なるおしゃべりの「雑談（暇つぶしの・非生産的）」ではなく、新しい「ざつだん（気晴らし的・生産的）」は、人と人とのこころの距離を縮めるための有効なコミュニケーションツールであり、生き活きとした生き方への活用ができるものとして紹介しました。

今回は、録画放映となったため、一方向の発信での物足りなさが出ないようにする工夫として、1部はワークショップ、2部は講演としました。1部は、交流分析の簡単な説明と、従来の「雑談」と新しい「ざつだん」の違いを説明し、それを元にした、やりとりの事例をワークショップ形式で実演しました。2部は、交流分析理論の「時間の構造化」を取り入れながら、より良い人間関係づくりと活力ある生き方ができるように、講演でより詳しい説明と解説をしました。



### 〈まとめ〉

2部構成にすることによって、メリハリの利いた講座になったように思います。

1部での簡単な説明に加え、事例紹介とミニワークショップの実演で、画面を通して少しでもご自身の「雑談」時のこころのクセに気づく機会となり、新しい「ざつだん」のエッセンスを伝えることが出来たのではないかと考えております。

2部では、生き活きとした生活を送れるように、より詳しく新しい「ざつだん」の特徴と活かし方をお伝えしました。新しい「ざつだん」は、「お互いの理解につながる」、「話して少し元気が出てくる」、「気持ちがよくなる、軽くなる」などの効果があり、お互いが相手を知ろうとこころの距離を縮め、こころとこころをつなぎます。

現在のコロナ禍の状況では、私たちは物理的な距離をおかなければなりません。だからこそ、心理的な距離を縮めることに新しい「ざつだん」は大いに活用できるものだと思います。