

第 20 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 31 年 1 月 29 日(火) 18:30～20:30
テーマ	「こころの健康的な活動～仕事と家庭、そして自分への思い～」
講師等	交流分析士教授 廣瀬 一郎
参加人数	合計 15 名 (女性 13 名, 男性 2 名)
実行委員数	合計 2 名 (女性 2 名, 男性 0 名)

〈内容〉

最初に講師から「ひとりの時」「ひまな時」又、「二人以上」「忙しい時」それぞれ、どんな感情、どんな考え、どんな行動を起こしますか？ ちょっと考えてみてください。という問いかけがありました。各々がその問いを持ち続けながらの 2 時間でした。

「ひまな時」にはいろんなことが湧いてくるので、我を忘れたいから「忙しくする」人もいますでしょう。周りに人がいても「ひきこもり」の人もいますでしょう。そうした行動は、快・不快をはじめ感情や「～しなければいけない」「～するべき」などの思考に支えられています。

そこには、幼い時に身につけたその人なりのクセ、「こういう風に生きて行こう」「こういう風にしなければ生きていけない」等、どのように生きて行くか、生き方のクセがあります。(交流分析では「人生脚本」という表現をします)

時間の構造化 交流分析では、「人間は退屈ということに耐えられず、自分の一生を六つの方法を使って構造化する」と考えます。こころの在り様として「ひきこもり」「儀式・儀礼」「暇つぶし・雑談」「活動」「心理ゲーム」「親密」となります。

外からの要因で行動する、気にいられよう、気にいられようという気持ちで行動していると、嫌われているんじゃないかと気にするようになります。そして、自分を表現しない、相手に合わせた自分であることが多くなるかもしれません。

「自分への思い」 ワクワクすると元気になります。どういう生き方をすると「活動的」になるのか？何が私のエネルギーを下げているのか、自分に気づくことが大切です。自発性をもってできる活動、そういう対象を見つけることから始まります。

自分の中にある活動性を目覚めさせる、これには外部からの刺激だけでなく、内側からの刺激が必要です。

人と交流することで、人からエネルギーをもらいます。その刺激や承認(交流分析では「ストローク」といいます)は私たちが生きていくのになくてはならないもので、「こころ」が発奮します。

「一人である時が楽です」から革新的な脱出、共創的活動へのシフトを図りましょう！

熱心に質問される方もいらっしゃいました。

〈参加者の声〉

〔こころと現実のギャップについて〕

- ・気づいてないという事に気づいた。
- ・自分の中にあるいろいろな枠を、一度、棚卸してみます。
- ・他者を理解するためには、まず自己を理解する。I am OK と思えるように…
- ・「あるがままに生きるほど、現実を生きやすくなる」という言葉が印象に残った。
- ・「自分を知る」とは、客観的に自分を見直してみる必要がある。
- ・普段、意識していなかったけれどギャップはあるかもしれないと思いました。
- ・職場内における上司と部下との考え方、及び行動のずれについて。

〔こころの健康的な活動について〕

- ・苦手なタイプの人や、自分と違いすぎる考え方の人とも積極的にコミュニケーションを図ることが大切だ。
- ・自分の人生を大切に生きていくことが、活動的に生きていくことにつながると分かった。
- ・ワクワクするエネルギーがわくようなことが、最近あったかなあと考えた。
- ・いろんな物の見方を学ぶ事で、少し心がやわらぐでしょうか？
- ・コミュニケーションが十分にできていれば、行動のめりはりができてきて、交流範囲が拡大する・

〔本日の講話は役立ちましたか？〕

- ・自分を見つめ直すきっかけになる。
- ・自分を変えなければならないということを忘れかけていた。
- ・ぼんやりした自分の心を、言葉で、分析・表現して頂けたような気持ちでした。

〔日常生活のなかでどのような場面で役立ちそうですか？〕

- ・共創的活動へのシフトの必要性を感じていたので、家族と話し合っ豊かな暮らしにつなげたい。
- ・楽しくはないけど日々を何となく過ごしていることをやめて、新しい行動を起こす。
- ・家族とのやりとり。
- ・ひきこもりそうになったら、儀式=あいさつ、で打ち破りたい。
- ・「ひきこもり」の時間を短くする具体的な方法が分かった。実践したい。
- ・普段の自分の思い、想い、考え方の羅針盤になりそうです。

〔その他〕

- ・今日のテーマをもう少し深く（ワークショップで）学んでみたくなった。

〈まとめ〉

交流分析についての質問には「興味があり、知りたいと思っていた（6名）」 「名前だけは知っている（2名）」 「初めて聞いた（1名）」という結果で、 知っていただくよい機会となりました。もっと広報活動に取り組む必要を感じました。他の方々は「学んだことがある（3名）」 「よく知っている（3名）」でした。年代は30代（1名） 40代（4名） 50代（6名） 60代（4名）各年代の方々と話し合う時間が持てるとよかったです。遅れてこられる方もいて、他の参加者との交流に至らなかった点は反省点です。

自分自身との会話も重要でしたので、時間の制約の中、非日常の空間で自己内対話ができたと感じます。こうした気づきを持続していくには、フォローも重要だと感じます。「こころ」についての関心度が高まっているので、今後も機会を作っていきたいと考えています。