

傾聴教育

- 傾聴HowTo**
- 時間を整える
 - 目を見る、顔を見る、斜めに座る 空間を整える
 - 聞かせることを明示する 少し身を乗り出す
 - 笑顔で共感しながら
 - 腕組み、足組み
 - 自分の言葉で繰り返す
 - 声の大きさを合わせる 波長を合わせる
 - 話の区切りでリアクション
 - 尋問になる WHY?を使っつてはならない
 - 最後に纏めて、あげる
- 宿題**
- 身近に仕事をしている上司、部下、家族(10人くらい)を書き出して、その長所を記載する

I am not O.K. 「どうしてもっと早く講義を受けなかったのか」
 You are not O.K. 「先生は逃げてしまった。単体だ」 例

I am O.K. You are O.K.

- 自分を大切にすると人は、他人を大切にします
- 自分を信じられる人は、他人を信じます 「自分を信じ、自分を大切に思う」ような生きる姿
- 自分の長所を6割書けるようにすべき
- 自己位置を確認できれば、それを補正しながら動かすことができる

ディスカウント

- 「うまくいかない」と思うときは、このディスカウントに該当する 勝手な判断で「値引き」を続けることで、対人関係を損うこと
- 仕事に乗っている時に、自分の体の問題を感じることができなくなること
- (1)問題そのものの存在のディスカウント
- (2)問題のもつ意味合いのディスカウント
- 改善案があるのに係わらず、実施しない (3)問題が解決できる可能性をもつことをディスカウント
- (4)問題を解決する為の自分自身や相手の能力をディスカウント

ストローク

- 子供に対して、親がどのようなストロークをしてきたかが重要な影響を与える
- 犬や猫が舐めるのは、脊椎の両端を刺激している
- 笑顔で親を喜ばすことを覚える
- 虐待を受けていると、脊椎萎縮で成長しない、身体が伸びない
- 60歳くらい前に、ようやく気がついた 清潔、便利な環境でも、ストロークがないと成長しない
- 最大のストロークレスは、いわゆる「しかと」という苛め
- 但し、叩く、殴る等は、否定的ストロークになる 「人間はストロークを受ける為に生きている」と断言できる
- ストロークの「肯定的」「否定的」は、受ける側が決定する。

無条件肯定的ストローク

- 朝の挨拶
- 子供のテストの点が良ければ、ゲームを買う
- これが慣例化する、条件でなくなる

無条件ストロークと、条件付ストローク

- 人格丸ごと否定 「お前なんかいなくても良い」
- 「新人連れてきた方がまし」
- 子供向け 「なんべん言ったら判るんだ！」
- 「生む時に死ぬかと思った」
- これは重要一環では肯定的ストローク
- 条件付き否定的ストローク

ストローク飢餓

- 本当は欲しいのは、肯定的ストローク
- 本当か?
- 貰いやすいストロークに流れる
- 代替として、否定的ストロークを得る
- 肯定的ストロークの貯金がないと、人に与えられない
- 特に「C」を補う 欠けているP、A、Cを相補に補う 夫婦、子供の関係
- 腹が立った自分は自分の責任
- 理屈(他人のせいにして)をつけて、酒を飲むこと、等 FCを自己発電することができる人は大丈夫
- それを外界に表明してはならない 自我(PAC)の中で、人を殺そうが、それは自由
- 自分の言うことで子供をコントロールする為、褒めるべきところで、褒めない 全世界の母親が陥る罠

問題のあるストロークのクセ

- (1)ストロークを人に与えない
- (2)ストロークが欲しいのに求められない
- (3)ストロークを受けとらない
- (4)欲しくないストロークを断れない
- (5)自分自身にストロークを与えない

四面楚歌の最後の最後では、ストロークを与えるのは自分自身 プラスのことを一行だけでも思い起す

エゴグラムの見方

- CPとNPの差が大きいと問題あり
- FCとACの差が大きいと問題あり
- 他人軸 CPとFC
- 自分軸 NPとAC
- 私の場合は、NPを上げる、ということになるのかな?
- 高いところを低くするのは無理 低いところを高くするのが良い

就労災害のトップが「メンタル」

- グループ教育** 面倒 趣旨は理解できる
- 相手との対話** 自分との異差を発見することから始まる 異差によって、自己の攻撃、敗走を決定する
- 感情を表現するのが難しい** 様々な熊の絵を選ばせる
- 目的** 自律(自分を律すること) 自分の器の範囲内でしか、人を理解できない 余分な防衛を行なうことなく、人との交流を実現 恐れていることを明確化→コントロールする→自分自身を励ます等

組織というのは 人にしかできないことしかできない

- BOOK OFFで100円くらい購入されたし 「EQ」
- 仕事で妥協できない相手の発見 胃潰瘍を患う 狭心症を患う
- こちらの方が温かに重い
- 家庭内の問題 長男と次男に対する父親の扱いが異なる サブトピック

印象的な講師の話

ストレスの原因 トップが、職場の人間関係(46%)

前提

- 思考、感情、態度・行動を一つの自我と捉える
- 自我分析を行なうことで、円滑な「交流分析」を行なう
- 親が自分に示してくれた行動を、無批判に受け入れた状態
- 状態 「そんなことを言っている場合じゃねーだろ！」
- P:Parents Critical Parent(批判的な親) この機能のない上司は、部下が大変
- Nutrition Parents(養育的な親)
- 強すぎると、機能しなくなる
- A:Adult 状態 情報収集、冷静、客観的、論理的 目線の高いところから、意見を言っているような心の状態
- これが強すぎると、所謂「自己中」
- 小さい時に体験した事項であって明確な記憶として回復できない事項
- 状態 「私ってダメなんです〜」
- 衝動的な行動
- C:Child 研究者の大切な要素→これを潰してはならない Free Child(自由な子供) 不快は死に繋がる、危険な行為
- Adapted Child(順応する子供) 親のいうことに従う
- Rebellious Child(反抗する子供) 例:「誰でも良い」殺人

自我状態

- これが止った状態が病理
- 多面的な考え方ができなくなる 自由度のない思考になってしまう 自分の人生を生きられなくなる
- PACの完成時期 12歳くらい 40歳くらいまでかかる人間が多い、という説もある
- これらのPACは常に移動し続ける必要がある
- 講師に言わせると、「100%」の因果関係あり
- 子供時代のPとCの関係不全が人格形成に影響を与える 自分の中の親子関係を、職場の関係に反映してしまう

事例

- 上司に呼ばれた時 Pで応答→ACの心で対応
- CPの判断 「なぜ赤ではないんだ！」
- NPの判断 「こーゆーポストも面白いわね」
- Aの判断 「なぜ赤くないのだろう」
- CFの判断 ポストの口を手をつっこんで見る等の行動 ACを抑制するもの 「ポストが白いのは私のせい？」
- ACの判断 CFを抑制するもの
- RCの判断 サブトピック
- 街の中に「白いポスト」があったとする