

特別企画

## 子どものころ 憧れた仕事

会員から、子どものころに憧れた仕事を大募集。憧れの姿に変身!?



神奈川支部  
宮本 芳樹さん  
「プロ野球の選手」

神奈川支部  
棚井 宏一さん  
「怪獣映画の監督」



特集 交流分析を学んでみませんか！

今年度後半に開催される新規研修講座をご紹介します！

# 交流分析 を 学んでみませんか！

## —— 神奈川支部研修講座で開催 ——

2024年11月から6回にわたって集合方式で行われる研修講座「交流分析ベーシック」（特定非営利活動法人日本交流分析協会提携）についてご紹介します。

本講座を修了するとシニア産業カウンセラー育成講座「No.3 TA（交流分析）」の受講要件が得られます。

### 交流分析とは

交流分析（Transactional Analysis）は1950年代半ばにアメリカの精神科医であったエリック・バーンによって提唱されたものです。精神分析を土台とし、人間性心理学を取り入れて開発された、人の心と行動を快適にする心理学であり、「精神分析の口語版」とも言われています。

交流分析は各種心理学の最もベースになるものでカウンセラーとして是非とも熟知しておきたい理論です。



### 講座内容

この講座ではノンクリニカル（医学治療以外の領域）の立場から7つのジャンル\*全てについて、日本交流分析協会の指定テキスト（テキスト代は受講料に含まれます）を使用して42時間で履修します。「人の心理と行動」「自己への気づき」を中心に楽しい進行で毎年定評があり、他支部からの参加者も多いのが特徴です。

担当講師は講師歴29年、様々な分野で企業研修の実績を積んできた方です。カウンセリングの現場や研修の中でどう生かしていけるかのヒントも交えて有意義な講座をお届けします。欠席した場合の補講も考慮されています。

#### 【\*7つのジャンル】

- ・ストローク
- ・自我状態
- ・対話分析
- ・人生態度
- ・心理ゲーム
- ・時間の構造化
- ・人生脚本



講師 いわい まさえ  
岩井 昌江

交流分析士インストラクター、人材育成コンサルティング Flightplan 代表、キャリアコンサルタント、企業研修講師、産業カウンセラー、1級キャリアコンサルティング技能士

## ● 昨年の受講者からのコメントをご紹介します。

- 岩井先生は、グループワークにたくさん時間をとって下さり、質問にも丁寧に対応して下さり、講義はとてもわかりやすかったです。また、ご指導をいただく機会があればうれしいです。参考図書を見せて下さったのも、有難かったです。
- 産業カウンセラーを勉強中にチラッと出てきて、交流分析がよくわかりませんでした。少し掘り下げて勉強してみて、日常生活にもとても役に立ちました。自己をさらに知るきっかけになりました。
- 補講で、岩井先生ではないインストラクターの先生に、良い先生に6回も習えてうらやましいと言われました。産業カウンセラー協会が、素晴らしい先生を選んで下さっていると知り感謝です。
- 日常生活の中で、交流分析をどのように活かすか、捉えるかという例を多く取り上げていただき、とてもわかりやすかったです。先生のファンになりました。
- 自分を振り返る機会を持てて良かったです。実習中心の講義で久々に考える時間を確保できました。
- とても良い研修でした。久しぶりにオフラインで6回継続して参加することができて、参加者との交流も楽しかったです。
- とても気づきが多い講座でした。消化には時間がかかりそうですが、岩井先生の指導がとてもわかりやすかったです。
- 集合研修で、他の受講者の皆さんとの意見交換や、ちょっとした会話に大きな気づきがありました。
- 交流分析は心理学の中でも、とっつきやすく生活の中での実践もできるし、効果や変化も感じられるので良いと思った。講師の先生がわかりやすく、そして面白く講義をして下さったので、集中しながら学ぶことができました。運営全般も、とてもスムーズで気持ちよく受講することができました。

## — 講座申込には日本交流分析協会への会員登録が必須です —

本講座は日本交流分析協会の「交流分析士2級」の受験資格が得られる対象講座となりますので、講座申込と同時に日本交流分析協会への会員登録が必須となります。(同協会既会員を除く)

会員登録には「入会申込書 / 2級講座申込書」に必要事項を記入のうえ、本講座受講料以外に入会金4,000円及び年会費3,000円(半年分)のお支払いが必要となります。詳細は開講決定時にご連絡いたします。

## ● 補講については、別途受講料がかかります

補講につきましては、日本交流分析協会の規定に基づいて別途開催日を設定するため、補講代として5,000円/1回(一人当たり)のお支払いが必要となります。

なお、実施方法は基本オンラインとなりますのでご了承下さい。

お申し込みはこちらから

[https://jaico-kanagawa.jp/skillup/seminor/kensyu\\_list/#a2435035](https://jaico-kanagawa.jp/skillup/seminor/kensyu_list/#a2435035)

今年度後半に開催される

新規

研修講座をご紹介します！

神奈川支部では今年度後半にユニークな新規研修講座を計画しております。  
その中の一部をご紹介します。日時等詳細は決定次第、メルマガや支部の  
HPでお知らせいたします。皆さまの参加をお待ちしております。

講座名

死の体験旅行

+

弔辞ワーク

～「死」に向き合うことは、「生」を  
見つめることにつながるワークショップ～

私たち人間は死を恐れ、死を遠ざけて生きています。けれど、  
どれほど目を背けたとしても死は否応なく訪れます。そこから視  
線をそらして生きるのか、真正面から見つめるのか。必ずやって  
くるものを真摯に見つめることが、より良い生を送ることに繋が

るのではないか、そう私は考えています。参加者は、病にかかり、やがて命を終えていくまでを頭の中で  
追体験しながら、ストーリーの要所所でカードを1枚、2枚と手放していくことを求められる。自分自  
身が死に近づいていく疑似体験をしながら、大事なものの取捨選択を迫られる。

この体験が「自分の死に向き合うことで生を見つめる」きっかけとなり、それまでの人生と向き合いな  
がら、今の自分にとって本当に大事なものは何かを考えていくことができるでしょう。

講座名

キャリアコンサル  
タントとして  
活動しましょう

～資格取得後、経験ゼロからの就業のリアル～

キャリアコンサルタント取得後、この資格を生かして働きたい  
と望む一方、実際の就業には厳しい現実があります。講師自身、  
資格取得から就業まで苦難の道がありました。この時の経験をリ  
アルに語り、実務者としての事例もお話しします。実践ワークを

通してキャリアコンサルタントとしてのご自身について考える時間もとります。志を持って資格取得した  
はいいものの何をどうしたものかと感じている方に向け、キャリアコンサルタントとしての次なる一歩を  
踏み出す何かを持ち帰っていただきます。



### 講座名

## 超絶実践講座 高校生進路相談の リアル

### ～支援者としておさえておきたい 高校生支援の実務～

キャリアコンサルタントの活動領域は多岐に渡りますが、その中から、今現在の高校の進路相談について実務経験者としてリアルな情報をお届けします。学校現場で求められる進路相談の実務

にはどのようなものがあるか、中でも、令和時代の高校新卒の就職支援について具体的に述べます。実際に現場で日々展開されている事例をもとに、履歴書作成と模擬面接等の実践ワークをおこないます。受講者は「もし自分だったらどのように対応するか」ということを考えながら学べる講座です。

### 講座名

## 超絶実践講座 大学生の就職活動 のリアル

### ～大学キャリアセンターと就活支援の実務～

キャリアコンサルタント有資格者の人気職場「大学のキャリアセンター」について、実務経験者がリアルな情報をお届けします。大学就活はある種の情報戦の側面があり、キャリアコンサルタントは支援者としてのスキルのみならず、新鮮な関連情報も入手し

なくてはなりません。講師が実際に使っている情報源についてもシェアし、大学就活の実務について実践をお伝えします。この講座のリアルな事例や情報は実践的にすぐに使えるものばかりです。今現在の情報を開示しますので楽しんでご参加ください。

### 講座名

## 整理収納 アドバイザー 2 級 資格取得講座

### ～お片付けはモノと心の整理～

基本的な“整理の考え方”具体的な“整理の方法”実践的な“収納のコツ”について事例を交えて詳しく学ぶことができます。片付けを習ったことのない私達はしっかりと『やり方』を学ぶ必要があります。片付けが出来ない自分を責めるのではなく仕組みを

学びませんか。片付けは『センス』ではなく『知識』なのです。また産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの支援領域として片付けや整理整頓が極端に苦手な人がいます。周囲から片つけられないことを責められ、自分に自信を失う人も少なくありません。日常生活、社会生活に支障が出ないような持ち物管理の方法を考えたり、職場や学校などで片付けルールを決めたり、相談に乗ることも産業カウンセラー、キャリアコンサルタントのサポート・支援領域だと考えます。

## 6月 月例会 を開催しました!

# 質問紙と認知変容カードで体験する 優しい認知行動療法入門

2024年6月23日(日)9:30より、「月例会」を18名の参加者のもと、オンラインで開催しました。

認知と感情、ストレス疾患等の関係性と、認知行動療法とはどのようなものなのかについて大まかな流れを学んだ後、SE向けに開発した「自動思考」と「不合理な信念」を特定する質問紙の質問項目を回答しました。その点数から標準化得点換算を使って見える傾向を知り、そこから認知変容カードを使って、自分だったらどの項目に同意するのを考える個人ワークを行いました。そのあと、グループに分かれて感想を述べ合うことで多様な意見を知り、「自動思考」や「不合理な信念」をどのように変容する

ことができるのかを体験することで、認知変容の理解を深めました。また、認知行動療法でも産業カウンセラーの得意とする「傾聴」スキルは必須であることを再認識することができました。

活発な意見交換と質問が飛び交い、時間ギリギリまで語り合う学びの時間となりました。

### 講師 栗竹 慎太郎

メンタルヘルスソリューション代表  
元神奈川支部長、シニア産業カウンセラー、  
1級キャリアコンサルティング技能士、  
交流分析士インストラクター

### 参加者のコメント

- 以前から関心のあった認知行動療法に初めて触れ、とても興味深く拝聴した。ワークもところどころに入り良かった。
- カウンセラー側の提案だからではなく、質問紙から聞かれている事を一緒にCLと考えて進めていくところが導入しやすいと思った。
- 普段の仕事やカウンセリングの場面でのかわり方で有効的だと感じた。
- 誤った考え方を变えるという認識だったが、思い込みの度合いを緩くするということが一番印象的だった。私自身も、推論の誤りがあったので、度合いを緩くできるようにしたいと感じた。
- 認知行動療法の考え方で接することで相手と一緒に問題を解決することができそう。
- 途中に入る「この自動思考が正しくないかもしれない理由」という質問。これを挟むことによって立ち止まって考える事に繋がる。
- 認知にもSEATSとSEIBSがあり、考え方の違いがあることが学べた。クライアントは、どのように言葉にしたら良いのか分からない場合、認知変容カードの例を選ぶことで自身の言葉を導けると感じた。
- 認知行動療法の基礎が再確認でき、カウンセリングのときクライアントさんの話を聴きながら認知の問題と思われるとき一緒に考えていけると思う。
- 認知行動療法の中にカードを使ったクライアントにも納得感を持ってもらえるツールがあると知れたのは、大変良かった。
- キャリアコンサルティングのツールとしてシステムチックで役に立つのではと感じた。今回は、SEの職種でしたが、他の職種でも同じ考え方が使えるかと思う。
- 質問紙自体は業界が限定され、内容も認知行動療法の初歩的なものだったが、再度振り返りができた。何よりカウンセラーとしての栗竹先生の認知行動療法に関する考え方姿勢などを感じることができ、勉強になった。ラポール、傾聴、共感など、当たり前のこと、基本的なことであるが、自分を振り返る良い機会になった。
- あらためて基本的姿勢が大切で、基盤にあることを再認識できた。また、選択肢の一つとして認知行動療法を学んでみたいと思った。
- 文字の力をすごく感じた。頭の中だけで考えるのではなく、文字化していった客観的に考える、それを一人だけでなくあらかじめありそうなことを書かれていることを読むことでゼロから考えるより整理しやすくなり、カウンセリングなどでも使っていくことで、今までにない気づき生まれ、気づくことが変わっていく可能性につながると期待を感じた。

## CONTENTS

- 2 交流分析を学んでみませんか！
- 4 今年度後半に開催される新規研修講座をご紹介します！
- 6 6月例会（倫理研修会）を開催しました！
- 7 はまカフェを開催しました！／  
全国13支部横断プロジェクト「JAICO 談話室」を開催します！／  
編集後記

## かもめ便り

2024年9月  
第65号（通算第111号）

発行日：2024年9月12日発行  
発行：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 神奈川支部

〒231-0092 横浜市中区桜木町3丁目8横浜塩業ビル6F

TEL：045（264）9521 FAX：045（264）9013

E-mail：kmgzsy@a@counselor.or.jp URL：https://jaico-kanagawa.jp

企画・編集：会員部支部報グループ

取材編集協力：株式会社コロポ

## はまカフェを開催しました！

2024年7月24日（水）19：00より、6名の参加のもとオンラインで開催しました。

参加者は資格取得者、養成講座受講中の方、仕事で資格を活かす方々で、資格を活かした仕事をされている方々からのアドバイスを共有しました。今回も、フリートークの形式で、経験豊富な方々からのアドバイスを聞きながら、質問も交わし、新たな気づきや学びを深めることができました。グループセッションを3回行い、全員の方とお話いただきました。様々な視点から資格について学び、仕事での活用方法を考えるきっかけとなりました。

### 参加者アンケート

- ◆ これからの生き方のヒントとして、大いに役立った。
- ◆ 産業カウンセラー養成講座受講を検討するに当たって役立った。
- ◆ 資格を既に取得されている方が、現在の職場でどのように活用されているのかをお聞きして参考になった。
- ◆ 思いがけない話が聞くことができたり、情報交換ができるのが良かった。
- ◆ 資格を取って終わりではなく、勉強会など、みなさんそれぞれ自己研鑽されていることをお伺い出来て良かった。
- ◆ いろいろな方の話が聞けてよかったですし、また次回も参加したい。

## 全国13支部横断プロジェクト「JAICO 談話室」を開催します！

～他の支部の人と話してみよう～

第2回 JAICO 談話室（談話室と書いて「サロン」と読みます）のご案内です。

私たちは、他の支部のことを意外と知らないものです。今回も全国の人と交流を深めてもらいたいと思っています。様々な人との出会いを楽しんでください。当日は、Zoom を利用しての交流会となります。出入り自由。お気に入りの飲み物とともにお気軽にご参加ください。

詳細は J-ラボ、支部 SNS をご覧ください。皆さまの参加をお待ちしております。

日時：2024年10月15日（火）20：00～21：30（入室は19:30からできます）  
対象：産業カウンセラー協会会員及び賛助会員  
参加費：無料 申込締切：2024年10月12日（土）18時

お申し込みはこちらから <https://ws.formzu.net/dist/S843245491/>

## かもめ便りの表紙を飾る会員の皆さんを募集します！

会員部ではかもめ便りの表紙への掲載を希望される方を募集しています。  
今号掲載の2名の皆さんからは次のようなコメントをいただきました。

### ● 宮本 芳樹さん

私が小学生だった昭和40年代後半は巨人の全盛期でした。TV放送は巨人中心で、「巨人の星」が流行っていて、小学生の多くは巨人の野球帽をかぶっていました。そうした環境で育ったため、プロ野球選手に憧れたのだと思います。

### ● 棚井 宏一さん

幼稚園のとき、先生に「大人になったら何になりたいの？」と聞かれ、「かいじゅう～」と答えました。ウルトラマンよりも個性ある？怪獣が好きだったので。小学校に上がり、その夢は「怪獣映画の監督になりたい！」になりました。

### 編集後記

今年の夏も暑い日々が続きました。皆様も体調の維持には気を使われたのではないかと思います。

さて、昨年実施した会員アンケートにおいて、「スキルアップの場の質や量の充実」を期待されている方が多いという結果になったことをお伝えしました。今号は、更なるスキルアップの場として、10年以上前から神奈川支部で毎年開催されている研修講座「交流分析ベーシック」について特集しました。私も過去に本講座を受講したことがあり、「7つのジャンル」を通じて自分自身を振り返ることにより自己理解を深めることができ、学んだことを実際のカウンセリングにも活かしています。ぜひ、スキルアップの場として活用していただけたらと思います。

また、今年度下期に開催される新規研修講座についても紹介しました。今まで研修講座として取り上げられていなかったキャリアコンサルタント関連の講座が新たに開催されます。こちらについても皆さまの参加をお待ちしております。

コロナ禍以降、はまカフェはオンラインで開催してきました。久しぶりに支部を会場として、9月1日の神奈川支部ライブラリーの開館日に合わせて開催する予定でしたが、残念ながら台風10号の接近により中止を余儀なくされました。また日を改めて支部で開催する予定です。

会員部では、今後も皆さまからのご意見を反映した会員サービスを提供してまいります。最後に、今回の企画にご協力いただきました会員の皆さまにこの場をお借りし深く御礼申し上げます。（青木幸司）