

自己覚知のために

エゴグラム・あだ名の中の自分・などなど

三分間スピーチ ・ ・ 効果的な話し方

- 突然人前でスピーチをしなければならない時
慣れ、場数もあれば良いが、
でも要点を整理しておけば大丈夫？

三分間スピーチで、人前で話す事に慣れる？

★ 素直な、自然な態度で、（自分の）地をうちだして話してみる

★話の組み立ては――長さ的には

- 1) 導入部は（30秒くらい） 1 / 6
- 2) 展開部は（2分 くらい） 4 / 6
- 3) 終結部は（30秒くらい） 1 / 6

三分間スピーチの準備

1. 題に関する事柄、いろいろを全部紙に書いてみる
2. 話の順序、組み立てを考えて、1. の考えを並び直してみる
3. 清書してみて、5～6回注意深く読んでみる。
許された時間内できるかどうか、確かめる。

間の取り方や注意事項も参考にしながら、

44期生で学んでいる間に、一人3回くらいはやってみたいですね。

交流分析 (Transactional Analysis, TA)

- 1950年代後半に精神科医エリック・バーン(Eric Berne)提唱
カナダ出身の精神科医、パーソナリティ理論/
交流分析 (Transactional Analysis, TA) ・
人間関係に関する癖を自分なりに発見し、
改善していくことを目的とした心理学の1つの理論。
(この理論によるエコグラム、これに近い形の質問等は
就職試験時の適性検査にも使われたりする)

人とのコミュニケーションの基盤となるのはやはり自分自身。
豊かな対人関係を営む為には自分自身を知ることが大切

エゴグラム

- 「自我状態のバランス」で捉える

自我状態とは：心の中のいろいろな立場が
（相手の行動などに接して）出たり、引いたりしている。

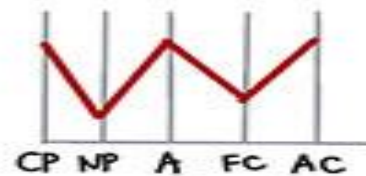
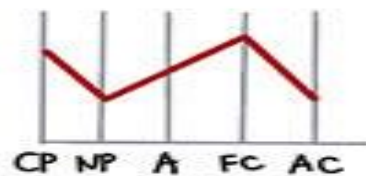
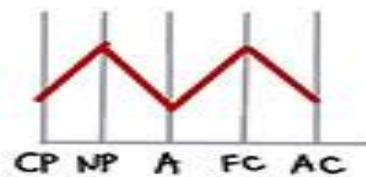
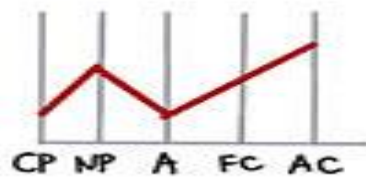
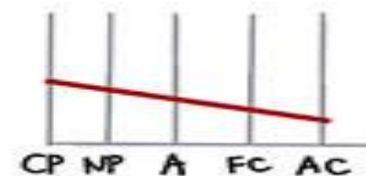
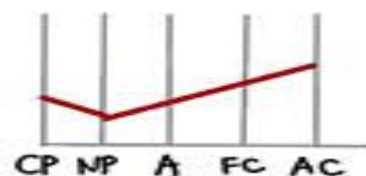
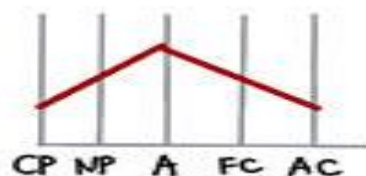
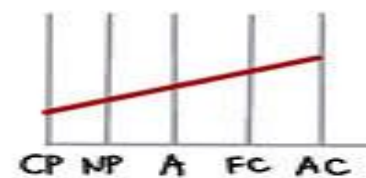
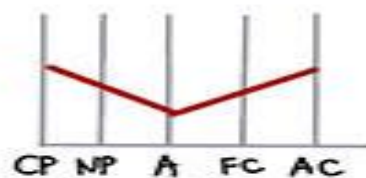
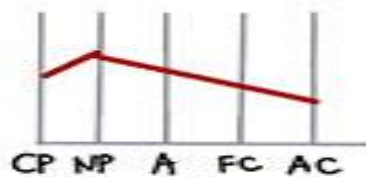
そのバランスや、動き方で、その人の心理的な傾向性
特徴などを推定する方法

いろいろな考え方の一つとして、紹介します

5つの自我状態

CP (Critical Parent) 批判的な親	責任感が強く厳格で、理想をもって行動する
NP (Nurturing Parent) 養育的な親	思いやりがあり、やさしく、世話好きで、受容的
A (Adult) 大人	現実的で、理性的、クール、冷静沈着
FC (Free Child) 自由な子ども	感情を隠さず、明朗快活、創造的、本能に基づいて行動する
AC (Adapted Child) 順応した子ども	感情を押し隠す、遠慮がち、他者の顔色を見て行動する

分析といふのか、10類型分類もあり



自分を思い出す・

その1ーあだ名の中の自分

懐かしいとか？思い出すのがつらいとか？

親、兄弟、家族からの呼び名

幼なじみと、呼びあったなまえ、新入社員だったころ

恋人時代、結婚、新しい家族などからの呼び名

クラス討議で話題になり、盛り上がったりしました。

皆さんはどうですか？ 討議をしたいと思います

語りの意味・自分を抱きしめて

- http://www.bunkyo.ac.jp/faculty/kyouken/old_web/bull/Bull14/sakamoto.pdf
- 人は新しい物語の構造を一生涯にわたって学習しながら生きる
阪本陽子（文教大学付属教育研究所）ナラティブについて
自己理解を可能にする内省的な行為としての語り
自己回顧・

高齢期の社会化における「語り」の意義

阪本陽子（文教大学付属教育研究所客員研究員）より

語りによる自己再構築

自己を語りなおす

自己認識の仕方
自己アイデンティティ
社会化・自己変容をもたらす

社会からの力＝役割
社会から賦与された役割

社会化や
自己変容をもたらす

—語りによる、自己再構築の過程—