

自分の心がわかれば、相手の心も見えてくる
セルフ・コントロールの心理学

こうりゅうぶんせきし

交流分析士

学習の道しるべ



TAIM

こんな1冊が欲しかった！
交流分析士 資格試験・合格シリーズ ！

0 交流分析の哲学(目的)とゴール(目標)について

(1) 交流分析の哲学を説明しなさい。

交流分析の哲学とは、次の3つである。①人は()でもOKである。

②人は誰もが()能力を持っている。③自分の運命は()
が決め、そして、その決定を自分で()ことができる。

他人や環境から影響を受けるが、常に決断は()である。自分の感情と()に責任があり、それを変えることも常に可能である。

(2) 「人は誰でもOKである」を説明しなさい。

誰でも、人間としての()がある。重要で()される存在である。自分は自分として、あなたは、あなたとして受け入れられ、人間としての存在は誰もが()であるということである。

(3) 「人は誰もが考える能力を持っている」を説明しなさい。

人は誰でも考える力を持っている。()に何を望むかを決めるのは自分自身である。自分で決めたように()よいということである。

(4) 「人生脚本は書き換えられる」について説明しなさい。

人は()や環境から強制的に感じさせられたり、()させられたりすることはない。他人や環境の影響は受けるが、従うかどうかは常に自分の決断である。自分の()と行動に責任がありそれを()してよいということである。

(5) 交流分析が目指す「自律性」について述べなさい。

交流分析の目標は()の確立です。自分が本来、持っている()に気づき、その能力の発揮を妨げている要因を()、本当の自分の能力の可能性を実現して生きることが交流分析のゴールである「自律性」ということである。なお、自律性を高めるには3つの能力【気づき・()・()】を高めることである。

(6) 「自律性」獲得の要素「気づき」について説明しなさい。

()とは、物事を純粋な感覚で見たり、聞いたり、味わったり、嗅いだり、触れたりすることです。決して、自分で都合の良いように解釈したり、他のものや、過去にあったことと()して批判したりしません。人の精神的な成長とは「()への気づき」から始まります。自己への気づきから、自己()は深まり、()の理解が深まるのです。さらに、他人とのかかわりを()にして、自己理解がさらに深まるのです。

気づきは、自分の思考・()・行動の3つの視点から捉えることができ、その人なりの傾向があります。

(7) 「自律性」の獲得要素「自発性」について説明しなさい。

自発性とは()の人たちの顔色をうかがったり、古い因習や慣習に影響

- (1)①誰
- ②考える
- ③自分自身
変える
- 自分
行動
- (2)
価値 尊重
- OK
- (3)
人生
- 生きて
- (4)
- 他人 行動
- 感情
変更
- (5)
自律性
- 能力
取り除き
- 自発性
親密な交流
- (6)
- 気づき
- 比較
- 自己
- 理解
他人
- 鏡
感情
- (7)
周囲

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

No.1

自我状態

1 次の空欄を埋めなさい。

- (1) 感じたり、()、() したりする時の基になっている心の状態を自我状態という。
- (2) 機能分析は、() での心の働きがどの自我状態の機能を用いているか分析するものです。
- (3) 5つの機能には、いずれも肯定的面と否定的な面があり、機能の使いかた次第で() が良くなったり悪くなったりする。

2 次の自我状態をAの例にならい肯定的な面と否定的な面を2つづづ記入せよ。

C P	肯定的
	否定的
N P	肯定的
	否定的
A	肯定的 合理的・計画的
	否定的 打算的・冷酷
F C	肯定的
	否定的
A C	肯定的
	否定的

3 F Cの自我状態を引き出すためには、どんな行動をとるとよいか述べよ。