

## 日常のなかのTA

TA(交流分析)の理論は、私たちの暮らしに生かしやすい。

「自我状態」などと難しく言わなくても、“今の気分はこんな感じ”と、すばやく捕まえられればいい。きっとすばやく切り替えられるようになる。

人と話したり、メールしたり、ラインしたりして、何かいやな感じや、引っかかる感じがしたら、それは「心理ゲーム」が始まっている、と思って間違いない。深入りせずうまくかわすのが身のためだ。  
知っておいて損はない。

今度こそはうまくいくと思ったのに、やっぱりまたやりそこなった。  
もう二度とご免と思いつつ、知らず知らずに歩いてる“いつか来た道~♪”  
唄ってる場合じゃない。  
それこそ「脚本」、気づいて速やかに抜け出そう。

ああ、我らが人生、落とし穴だらけ。  
みんなで落ちれば怖くない?いや、いや、怖い。  
一度だけの人生を、TAというツールをうまく使って、  
みんなで避けよう落とし穴。

◆日時 2023年5月21日(日)~2024年4月21日(日)

◇毎月第3日曜日開講、14:00~17:00 全12回

(5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/17、4/21)

※都合により、変更することがあります。

◆場所 Zoomによるオンライン開催

◇講師 新地 加奈枝(キャリア・サポート・ネットワーク代表)

◆受講料 40,000円(非会員の方は受講料の他に年会費6,000円が必要です)

※都度払い、継続割引あり。詳しくはお問い合わせください。

◇申込方法 電話、メールで受け付けます。

(メールの場合、講座名「TA講座」、氏名、住所、連絡先を明記してください)

<講座料振込先> 三菱東京 UFJ 銀行 東恵比寿支店 普通 4568772

特定非営利活動法人 キャリア・サポート・ネットワーク 理事 新地加奈枝

(ATM 及びネット振込の場合(トクヒ) キャリアサポートネットとなります)

<問合せ> 特定非営利活動法人キャリア・サポート・ネットワーク

〒150-0022 渋谷区恵比寿南 2-18-9 TEL:03-3711-8627

Eメール: mail@npocsn.jp ホームページ: <http://www.npocsn.jp/>