

こころが「ほっ」とするひとときを

同志社大学 カウンセリングセンターだより

カウンセリングセンターでは、こころのありようを見つめたり、
コミュニケーションのヒントを得られたりするようなプログラムを開催しています。

今号のカウンセリングセンターだよりでは、
日々のコミュニケーションを楽しむヒントをお届けします！

交流分析を知っていますか？ ～コミュニケーションのモヤモヤ、解消のヒントに！

5月15日・22日の2回にわたり、交流分析ミニ勉強会「自分の対人関係パターンを知ろう」を実施しました。この勉強会では、アメリカの心理学者エリック・バーンが提唱した「交流分析(Transaction Analysis: 通称TA)」という考え方をもとに、参加者のみなさんと、自分の対人関係の特徴や行動パターンについて理解を深めました。交流分析(TA)とは、簡単に言うと「人とのやりとりの中で、なぜ同じようなパターンを繰り返してしまうのか」に気づくための心理学です。

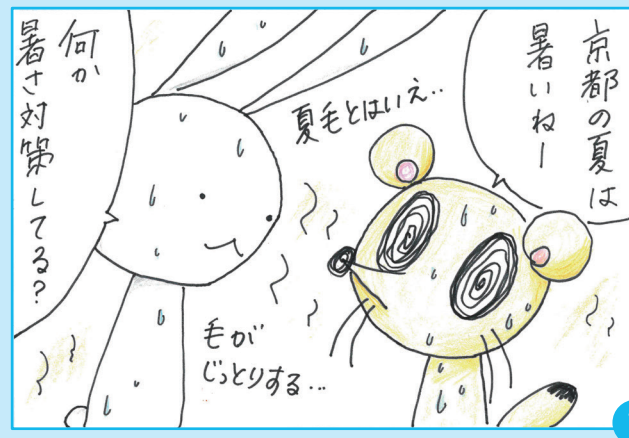
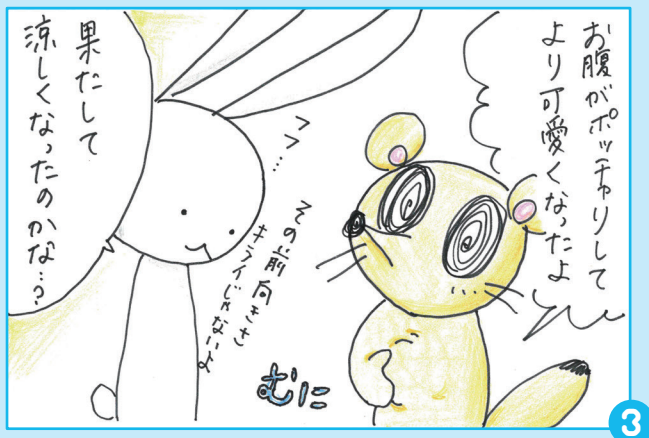
みなさんはコミュニケーションにおいて最近、相手が「微笑んでくれた」、「流さずにちゃんと話を聴いてくれた」感じを受け取って安心したり、そこに居て良いんだと感じられたりしたことはありますか？そのような他者からの働きかけや存在認知は「心の栄養」とも呼ばれるポジティブ・ストロークと言われます。反対に、暴言暴力、無視などは否定的メッセージを与える、ネガティブ・ストロークと言われるものです。これらは他者から自分へだけでなく、自分から自分へ(セルフ・ストローク)の方向性もあります。ほしいストロークは求め、他者にも与えましょう。

また、「本当は悲しいのに怒ってしまう」「寂しいのに強がってしまう」といった経験はありませんか？ TAでは、ストレス場面で特定の感情が本来の素直な感情を覆い隠し、繰り返し感じる“偽物の感情”をラケット感情と呼びます。これは人間関係でパターン化され、最終的に双方が後味の悪い感情で終わる罠(ゲーム)につながります。すぐに自分や相手を変えることは難しくても、「あ、今のパターンかも」と気づくだけで、同じ繰り返しから一歩離れるきっかけになります。

勉強会では参加者から「気づきはあっても実際に使ってみるのは難しい」という声もありましたが、その気づきこそが第一歩です！

心理学への関心をきっかけに、「より生きやすい自分」を目指すための学びの場として、今後もグループのよさを活かしながら続けていきます。カウンセリングセンターのサイトやポータル、立て看板などで案内を見かけた際は、ぜひ参加してみてください。





本シェ尔ジュ ~読書のすすめ~

カウンセリングセンター所蔵図書から
おすすめをピックアップ。

(本はセンター内で閲覧することも、貸出も可能です。)

「大学生のストレスマネジメント ~自助の力と援助の力」

(齊藤憲司著)



ズバリ! 大学生のみなさんのために書かれた一冊です。
勉強、課外活動、友人関係、親子関係、恋愛、SNS、将来...
大学生活で必ずと言っていいほどぶつかるであろうさまざまな
壁について、その時いったい何が起きているのか、そのスト
レスにどう対処したらいいかなどが丁寧に書かれています。
1冊丸ごと読まなくても、「友人関係で困ったら友人関係の章
を読む」といったように、辞書みたいに使うのもおすすめです。

■ 今出川校地カウンセリングセンター所蔵

カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月・水・木・金 9:00-17:00 火* 9:00-19:00 *長期休暇中は9:00-17:00	月~金 9:00-17:00
英語による カウンセリング	月・木・金	水

(いずれも11:30-12:30除く)

予約制です。電話か来所でご予約ください。

お問い合わせ先

今出川校地カウンセリングセンター
寒梅館1F TEL. 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター
知真館1F TEL. 0774-65-7415
※2026秋 嗣業館1階に移転予定

カウンセリングセンターHPはこちら ▶
<https://counseling.doshisha.ac.jp/counseling/>



発行日:2026年7月