

Transactional Analysis for Coaches and Mentors

Julie Hay

Psychological Intelligence

コーチとメンターの ためのTA

ジュリー・ヘイ

Psychological Intelligence

Practical

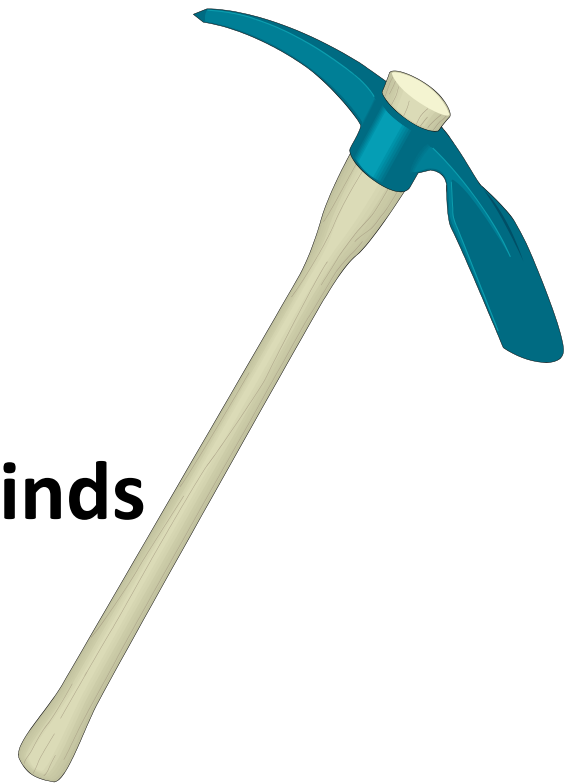
- ◆ **Tried and tested in therapy**
- ◆ **Years of development and interlocking**
- ◆ **Developmental applications**
- ◆ **Simple with complex underpinnings**
- ◆ **Widely used so familiar**

実用的

- ◆ 治療において試みられ検証されてきた
- ◆ 長年の発展と連動
- ◆ 発達の適用
- ◆ 複雑な土台に基づきながらシンプル
- ◆ 広く活用されているのでおなじみ

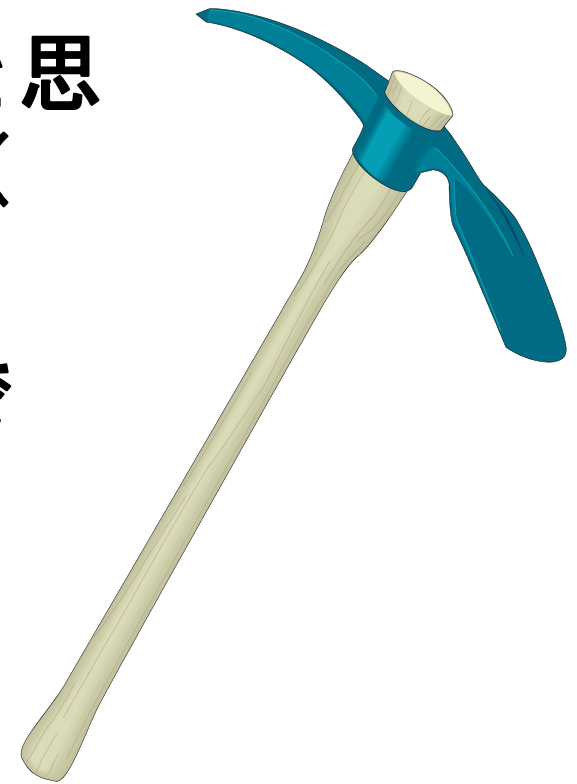
Philosophical principles

- ◆ **We all want to grow**
 - **physis**
- ◆ **Made decisions young**
 - so can change our minds**
- ◆ **I'm OK, You're OK**



哲学的原則

- ◆ 私たちは皆成長したいと思っていますーフィシス（*physis*）
- ◆ 若いときに決断したので
変えることができます
- ◆ 私はOK、あなたはOK。



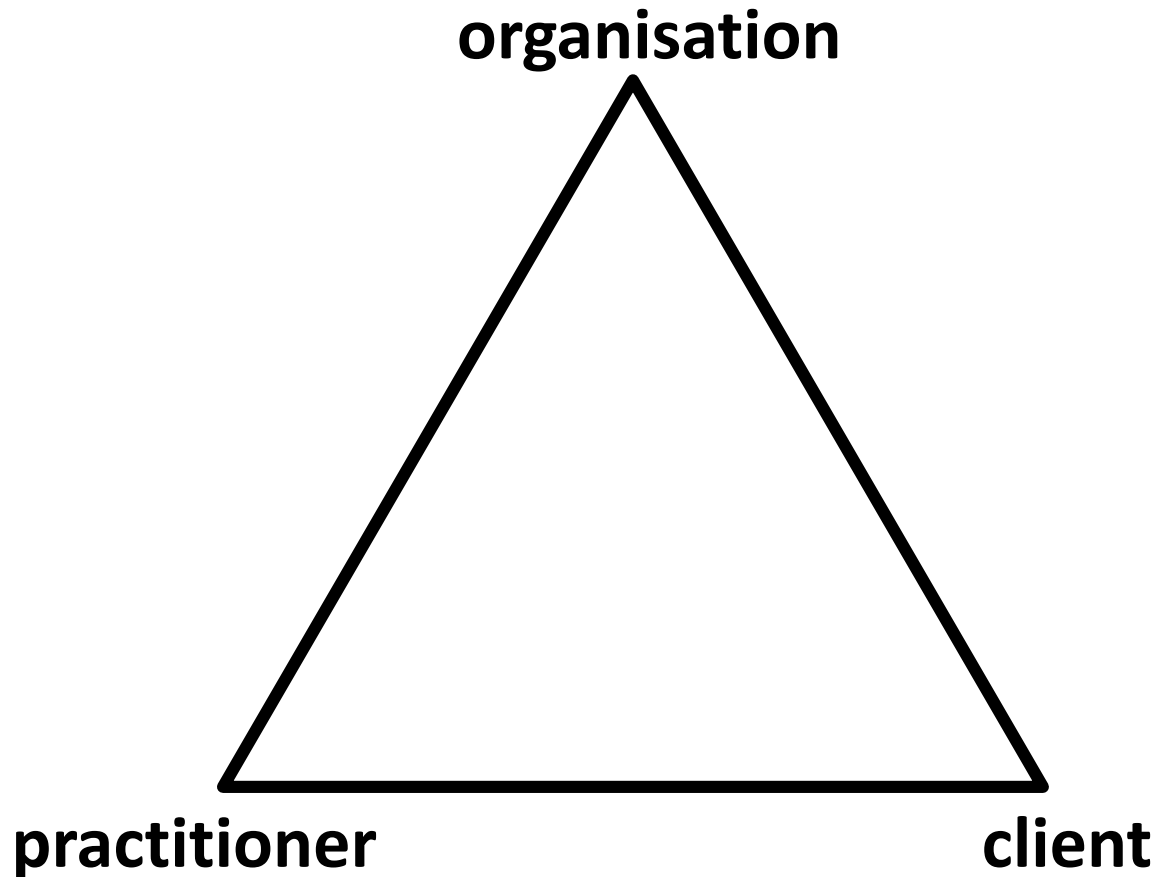
Contracting

- ◆ **Procedural**
- ◆ **Professional**
- ◆ **Psychological**

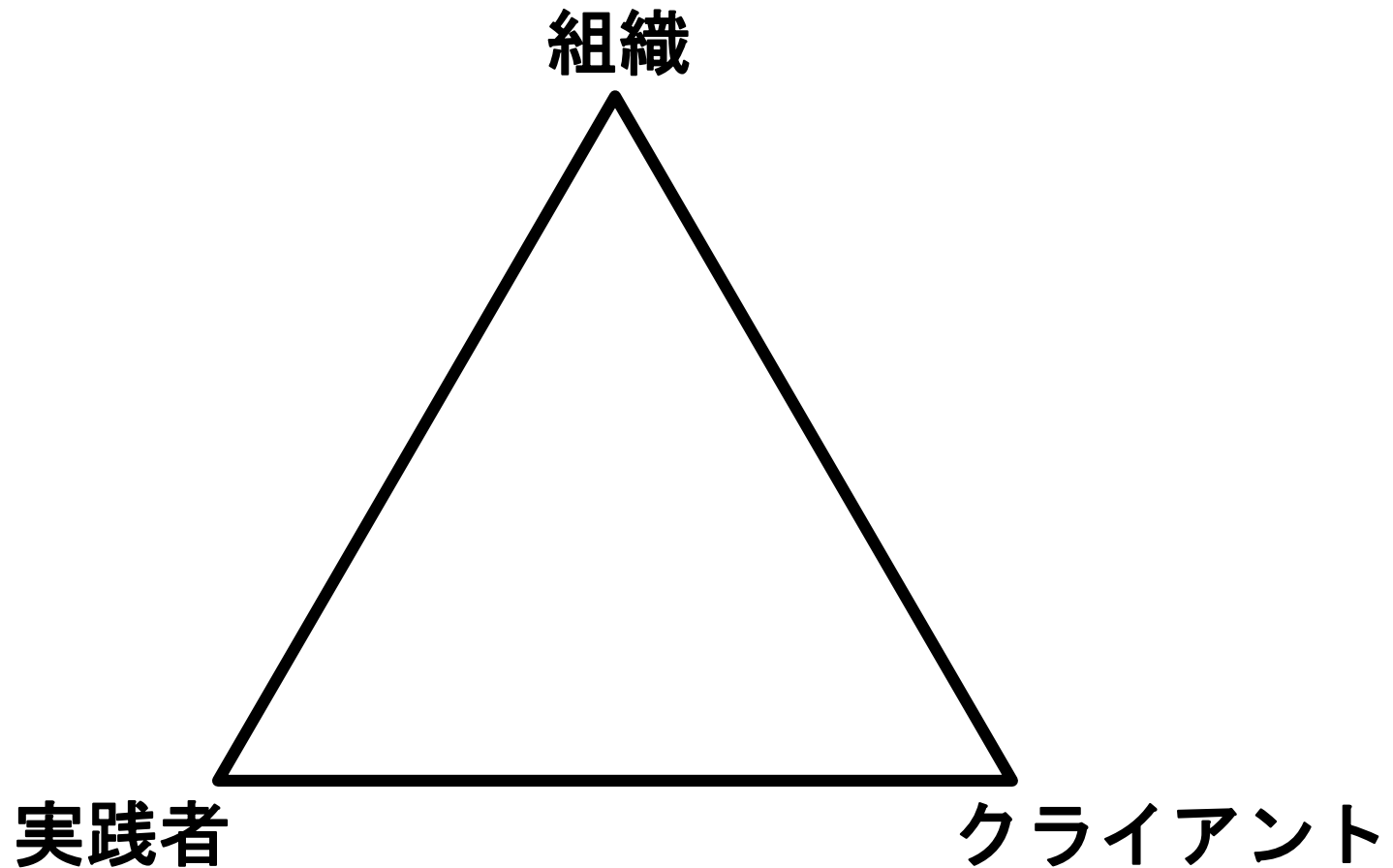
コントラクト

- ◆ 手続き的
- ◆ 専門的
- ◆ 心理的

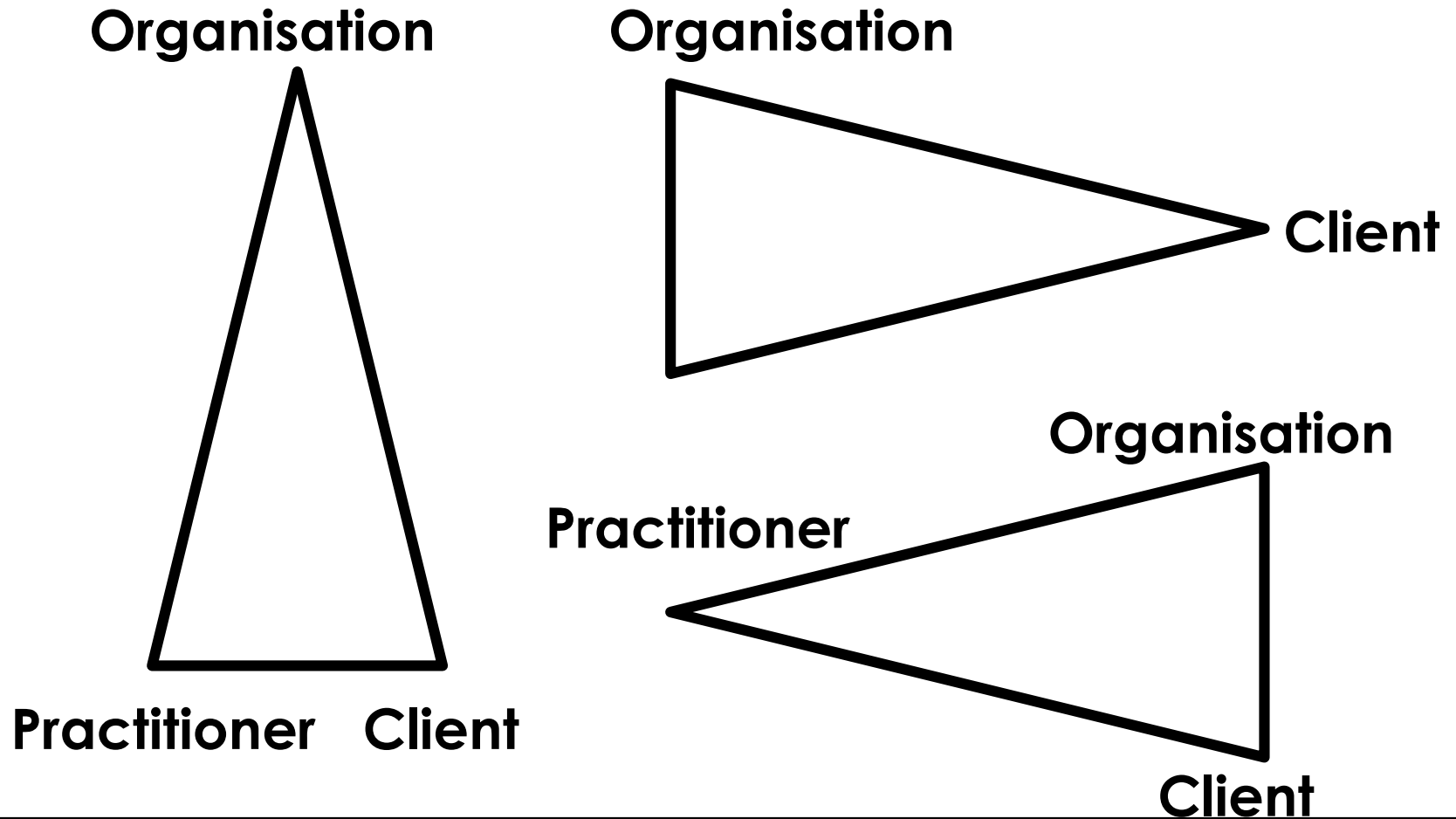
3 cornered contract



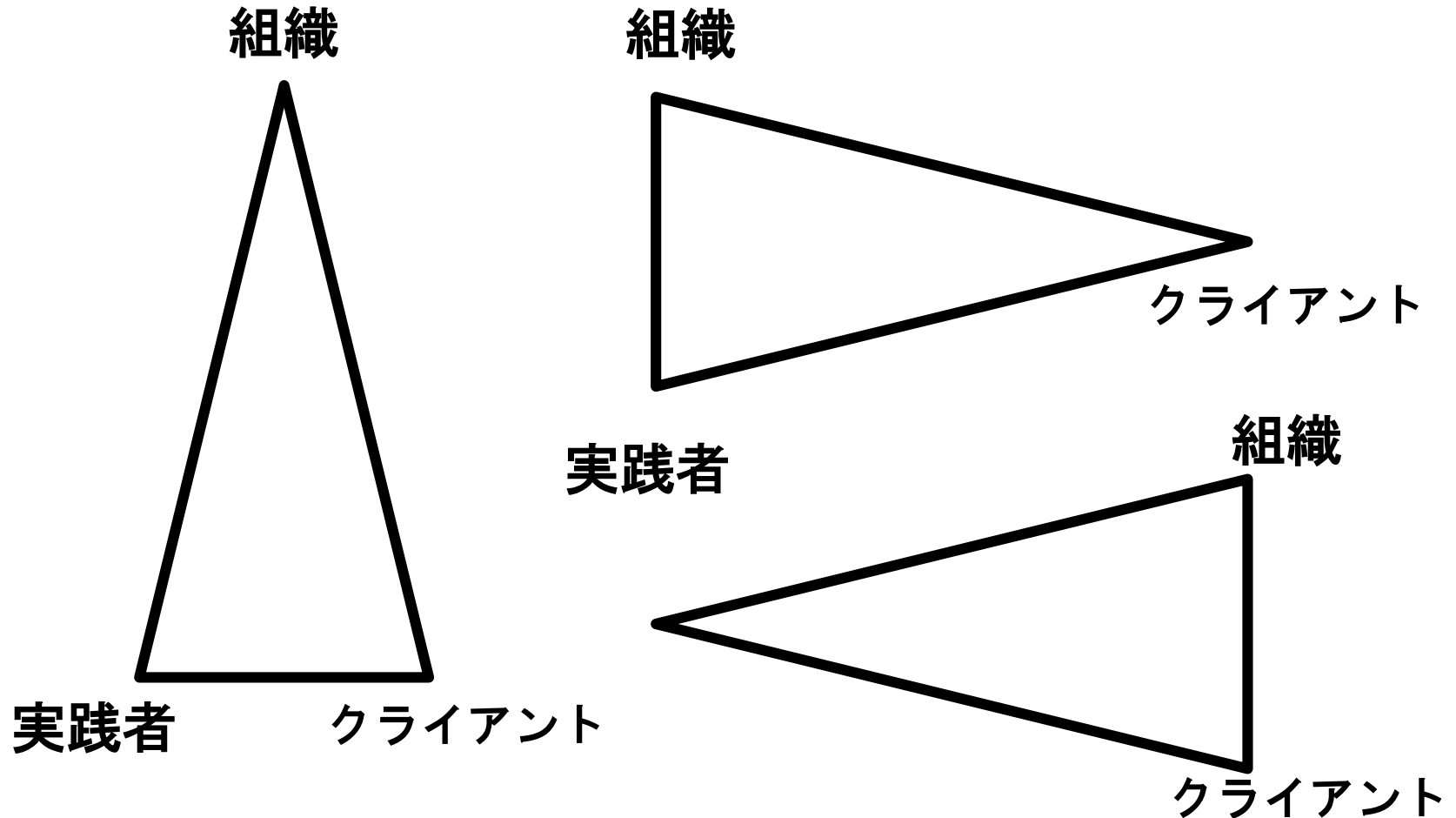
3コーナード・コントラクト



Psychological distances



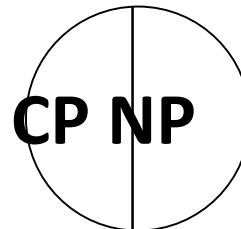
心理的距離



Personal Styles

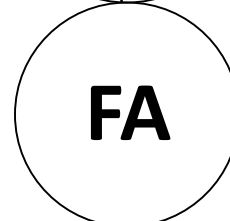
(Behavioural ego states)

**Controlling
Parent**

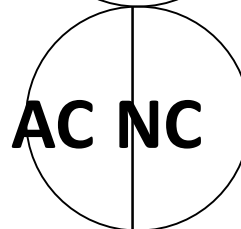


**Nurturing
Parent**

**Functional
Adult**

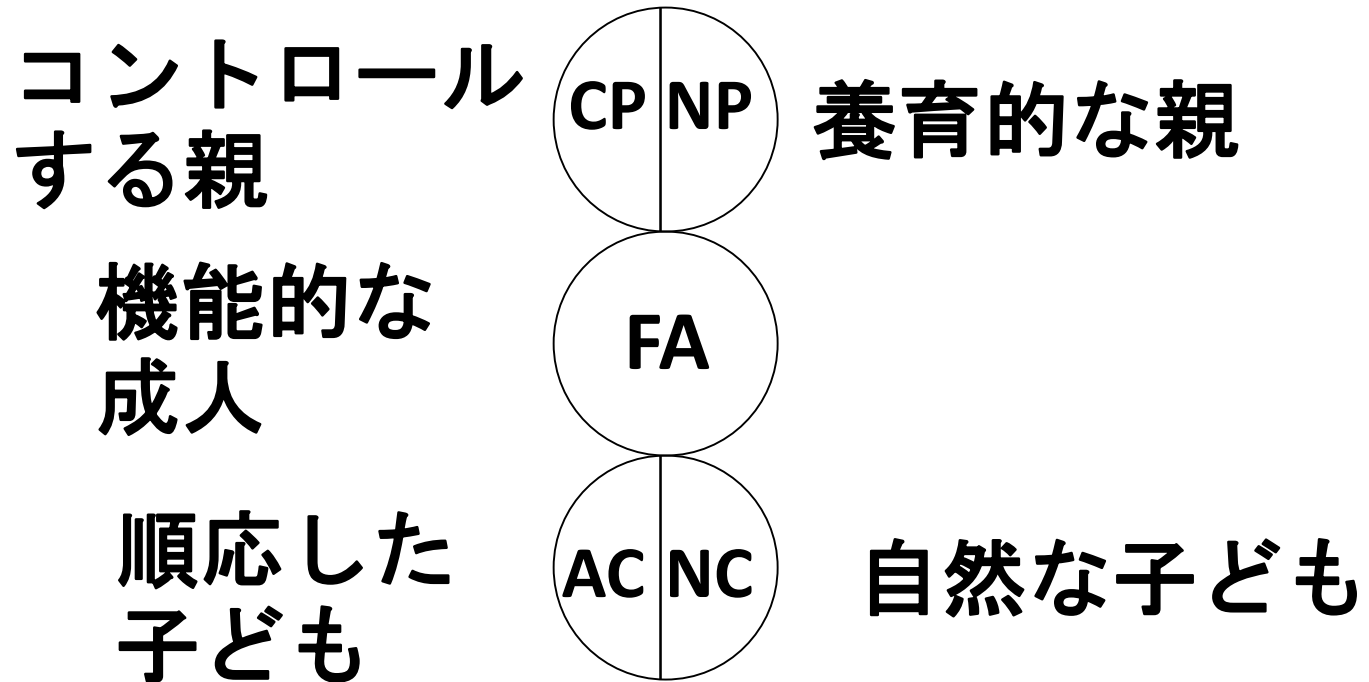


**Adapted
Child**

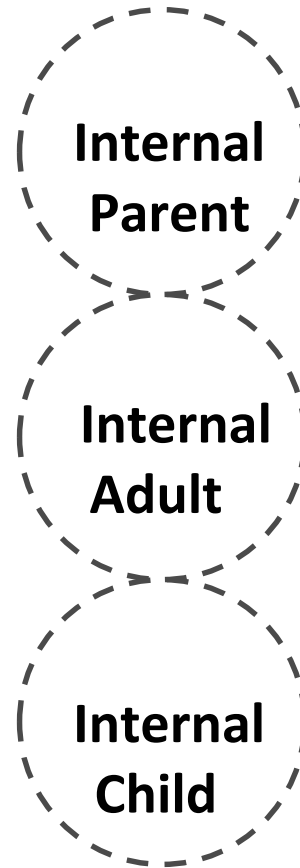


**Natural
Child**

個人のスタイル (行動的自我状態)



Internal ego states



内的な自我状態

内的
親

内的
成人

内的
子ども

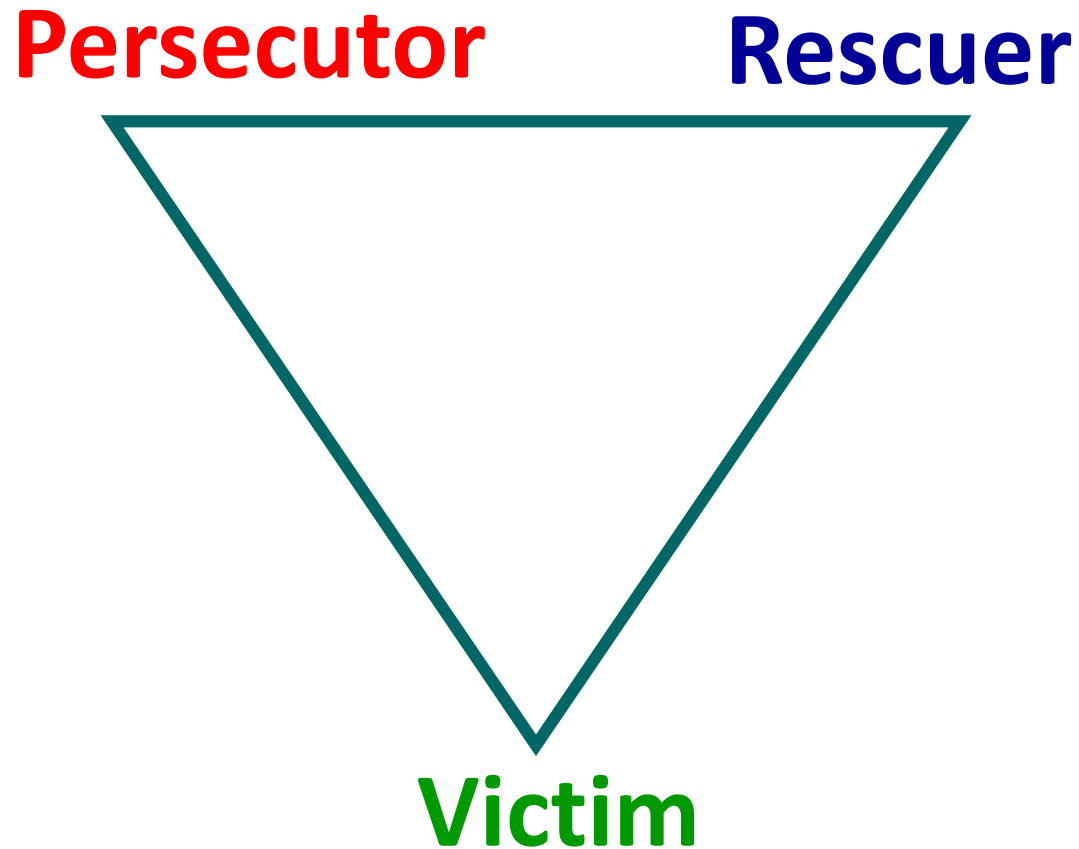
Time Structuring

- ◆ **Alone**
- ◆ **Rituals**
- ◆ **Pastiming**
- ◆ **Working or Playing**
- ◆ **Games or Closeness**

時間の構造化

- ◆ ひとりぼっち
- ◆ 儀式
- ◆ 暇つぶし
- ◆ 仕事 または 遊び
- ◆ ゲーム または 親密

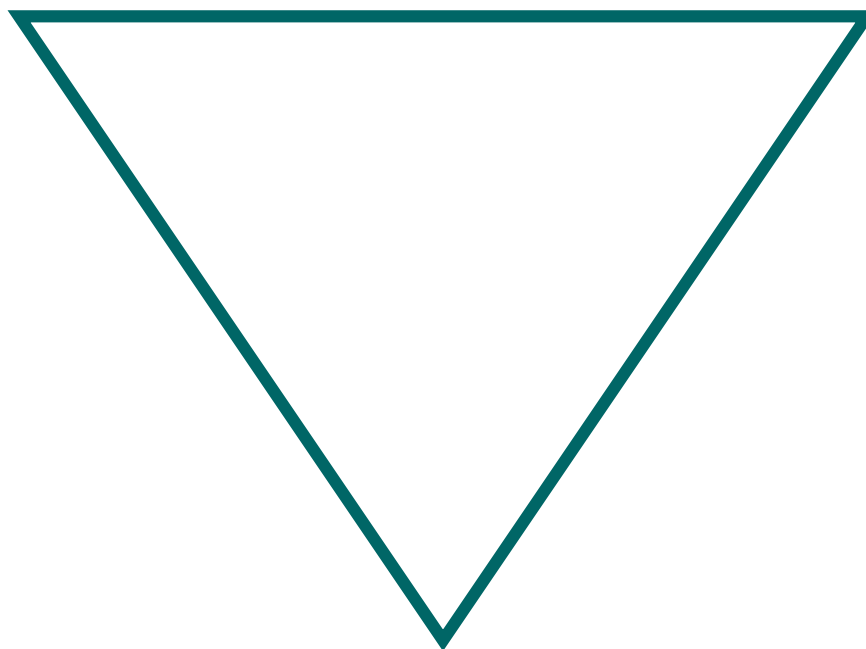
Games - Drama Triangle



ゲーム - ドラマの三角形

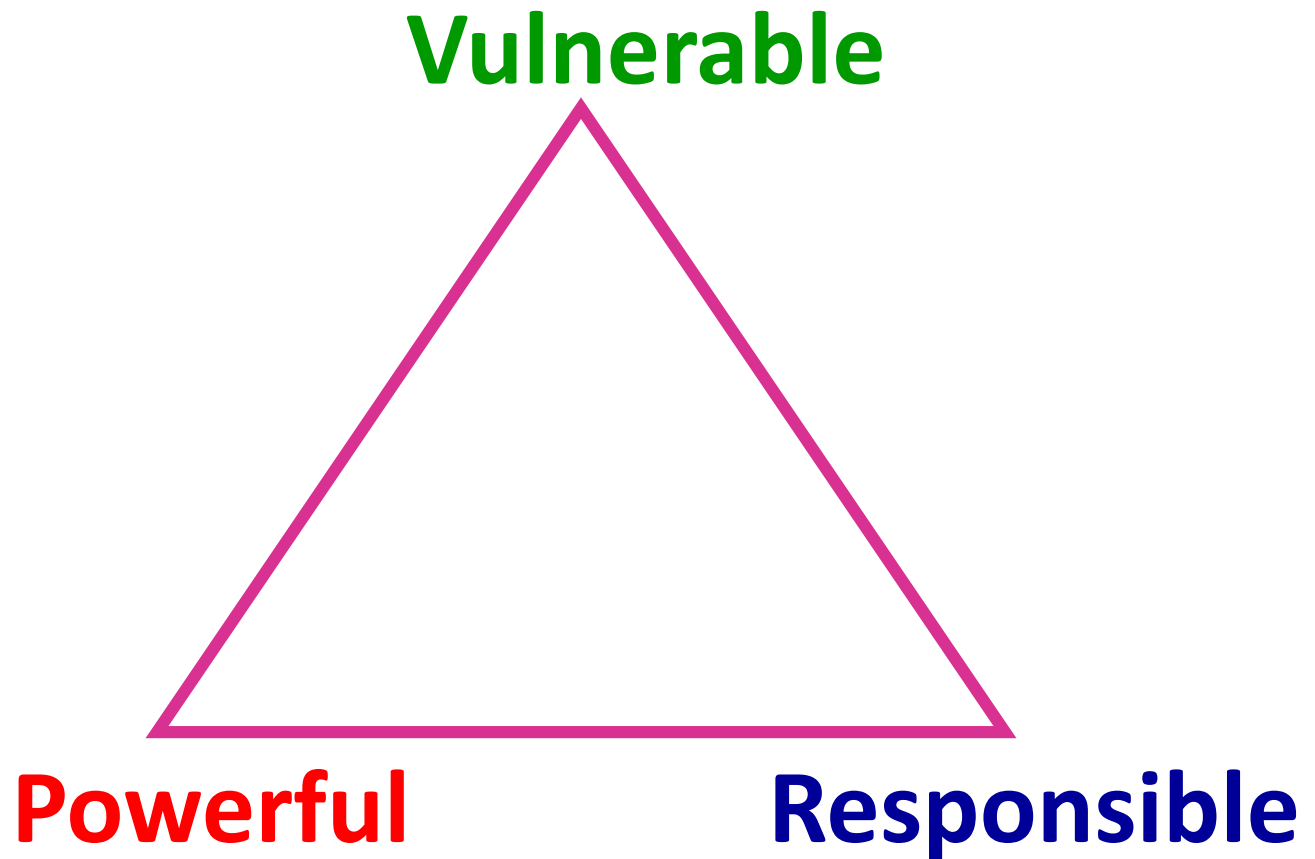
迫害者

救助者



犠牲者

Potency Pyramid



ポテンシー（効力）の ピラミッド

傷つきやすい

力がある

責任がある

Strokes

Units of human recognition

Positive or negative

- ◆ **life and growth encouraging or discouraging**
- ◆ **inviting okayness for all versus put down or put up**

ストローク

人間を認知する単位

肯定的 または 否定的

- ◆ 人生と成長を励ますか、くじく
- ◆ 全ての人へOknessを招く 対下に見る 又は 上に見る

Windows on the World



世界への窓



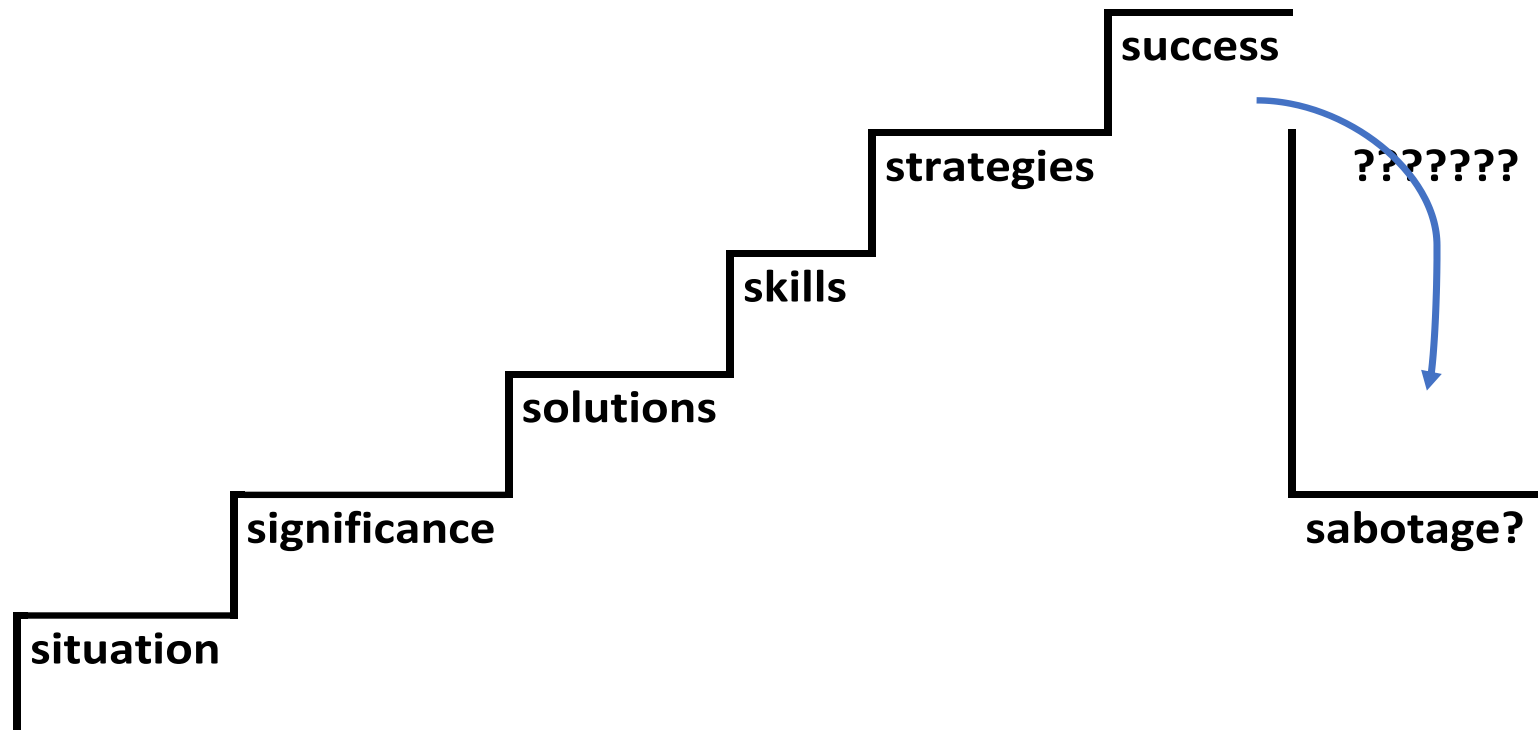
I am You Are

- +	+ +	I
- -	+ -	You

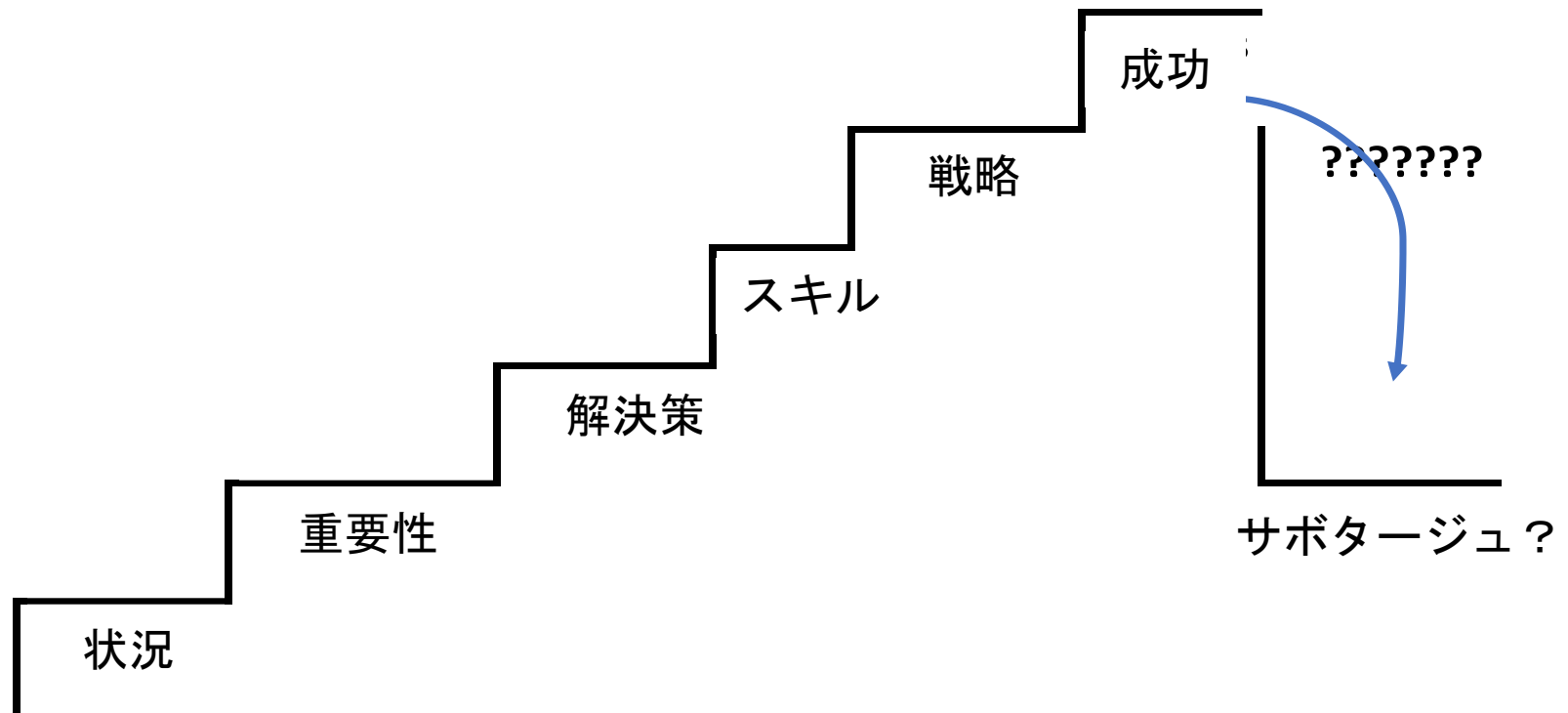
私は あなたは

- +	+ +	私
- -	+ -	あなた

Steps to Success



成功への段階



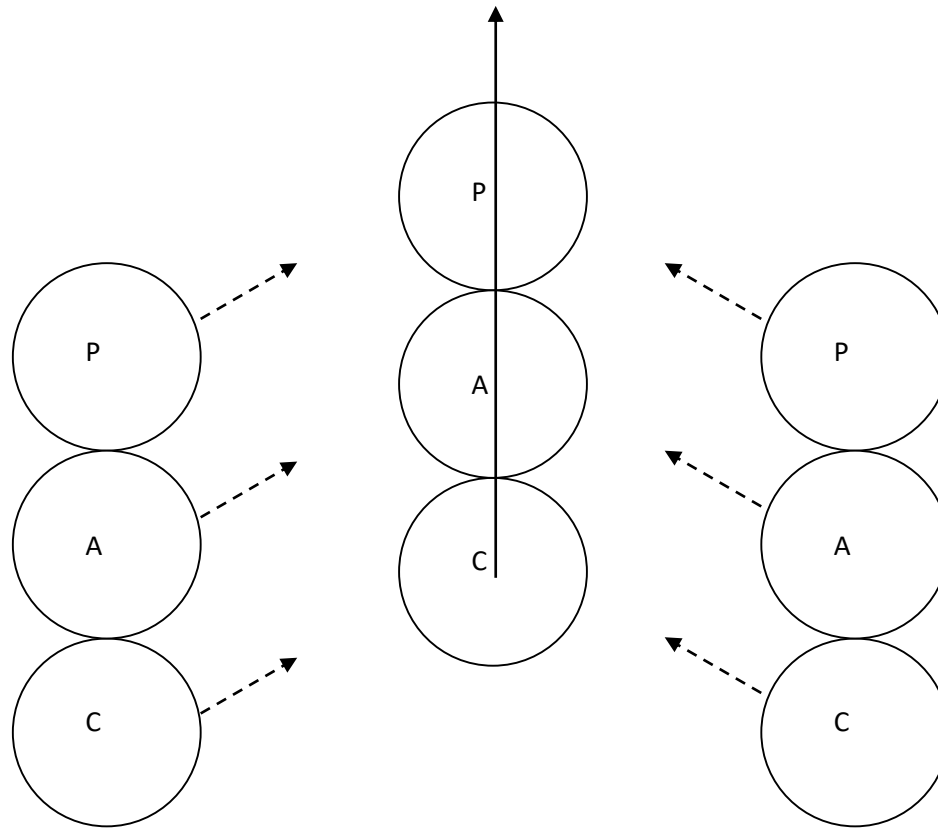
RRR

- ◆ **Rackets**
- ◆ **Rubberbands**
- ◆ **Reactions**

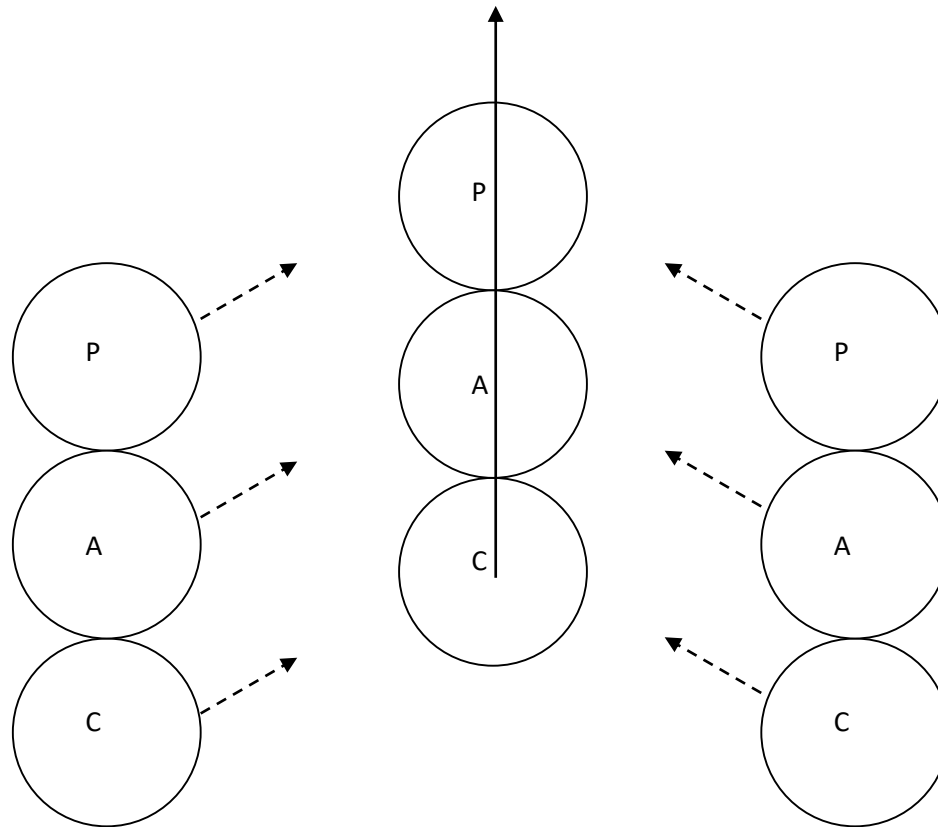
RRR (3つのR)

- ◆ ラケット (Rackets)
- ◆ 輪ゴム (Rubberbands)
- ◆ 反応 (Reactions)

Autonomy Matrix



自律性マトリクス



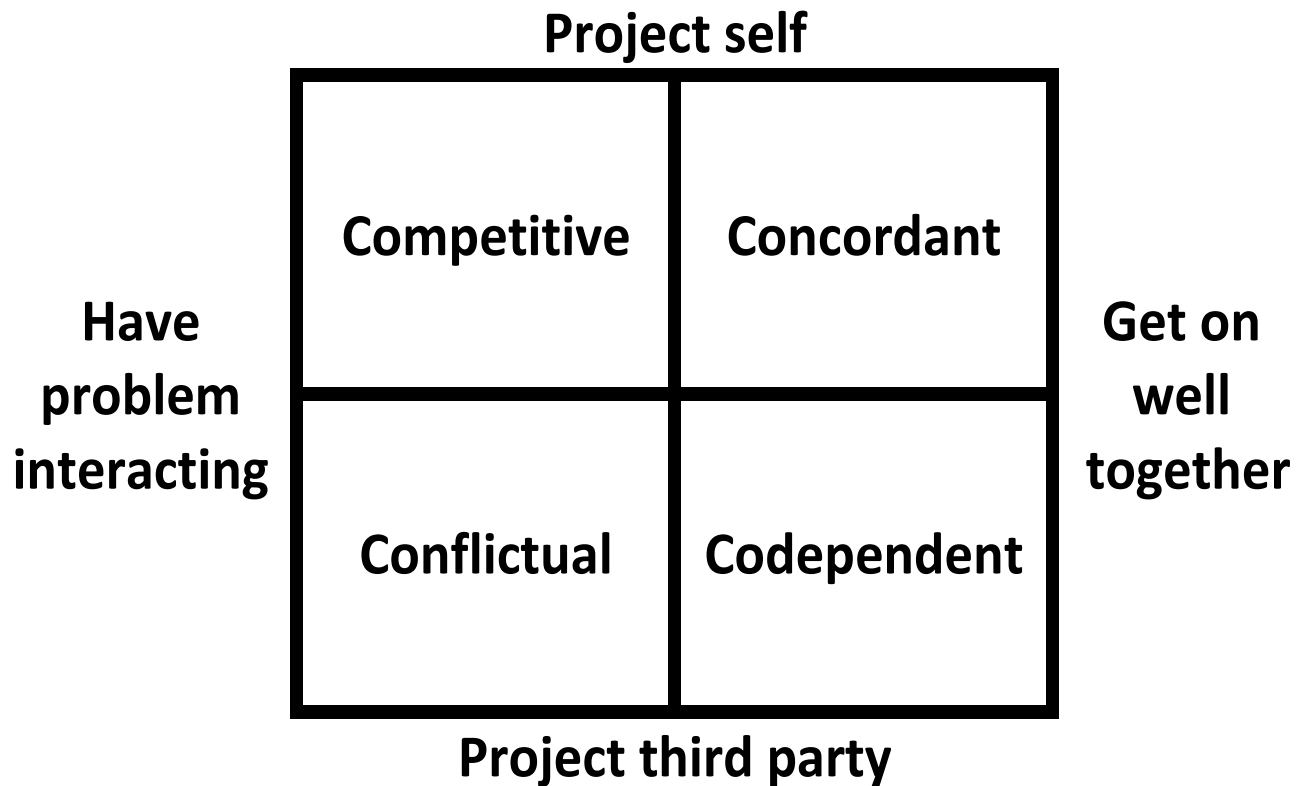
Group Imagoes

- ◆ **Anticipatory – not there yet**
- ◆ **Adjusted – as get to know each other**
- ◆ **Adapted – pecking order sorted re leadership**
- ◆ **Attached – close, trusting**
- ◆ **Or alienated or aggressive!**

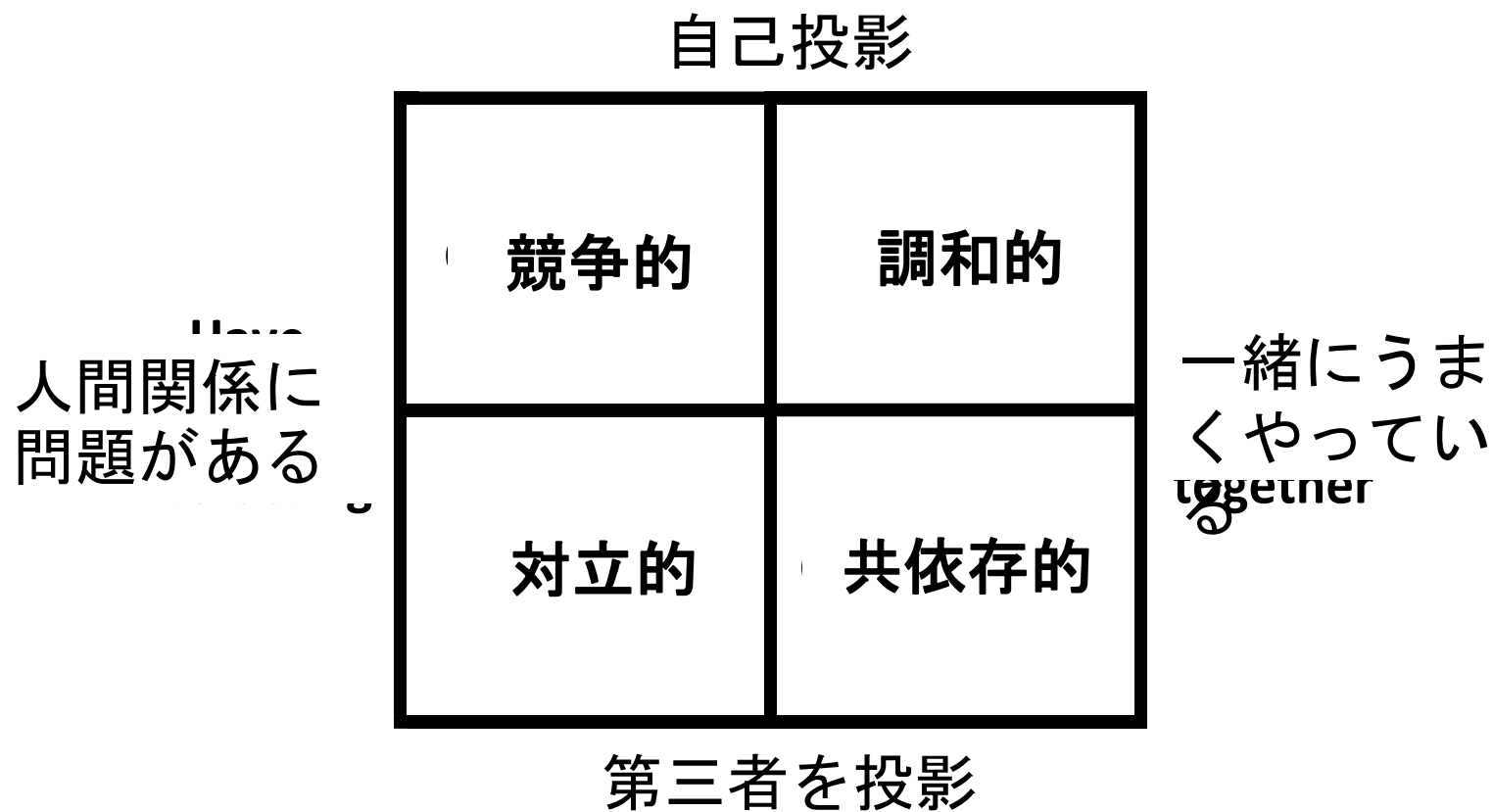
グループ・イマージョ

- ◆ 仮の - まだそこにはない
- ◆ 調整した - お互いを知るようになる
- ◆ 適応した - 序列を並べ替え、
リーダーシップを再編成する
- ◆ 所属する - 親しみ、信頼
- ◆ もしくは 疎外されるか攻撃的になります！

Transference formats



転移の形式



Julie Hay

- ◆ julie@juliehay.org
- ◆ <https://juliehay.youcanbook.me>
- ◆ www.psychologicalintelligence.com
- ◆ www.pifcic.org – non-profit educational foundation: incl coaching & super-vision
- ◆ www.ictaq.org – TA qualifications
- ◆ www.ijtarp.org – International Journal of TA Research & Practice (free access)

ジュリー・ヘイ

- ◆ julie@juliehay.org
- ◆ <https://juliehay.youcanbook.me>
- ◆ www.psychologicalintelligence.com
- ◆ www.pifcic.org – 非営利教育財団: 含 コーチング & スーパー・ビジョン
- ◆ www.ictaq.org – TA の資格
- ◆ www.ijtar.org – 国際TA Research & Practice 専門誌 (フリーアクセス)