



対人コミュニケーション 心理学講座®

学園認定 コミュニケーション心理学士





Ainohiro Academy Human Communication course

対人コミュニケーション®

対人コミュニケーション技法で
最良の友と最高の人生を得る。

人の輪の中になかなか入れない自分。

人の輪の中においても孤立感を抱き続けている自分。

隣の人に同調することで唯一関係を保っている自分。

人の輪の中心から外れてしまう恐怖に密かに悩んでいる自分。

良かれと思ってした行為が隣の人を傷つけていると知った自分。

うなづきながらも相手を全否定している自分。

人が、人と出逢い

人が、人と触れあい

互いの想いを語り

互いの想いを受け入れる。

この日々の何気ないドラマが

私たちの生き方や私たちの人生を大きく左右させます。

隣の人を生かし

自らも生かされる知識

あいのひる学園「対人コミュニケーション心理学講座」
始まります。





personal in threekey

第一回 自我状態・構造分析

～パーソナル形成学

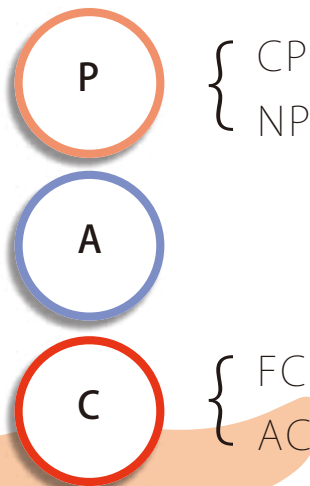
テーマ・本当の自分に気づく

- 自分でも知らない「自分を知る3つの鍵」
- 自己分析と自己活用法、
- 思春期までの心やキャラクターの成り立ち
- 共生と支配からの脱出

【ワーク】

ストレス・リラックスのエゴグラム

■ 構造分析



1

personal in threekey

パーソナル形成学



第二回 ストローク ～ディスカウント～伝達対話学

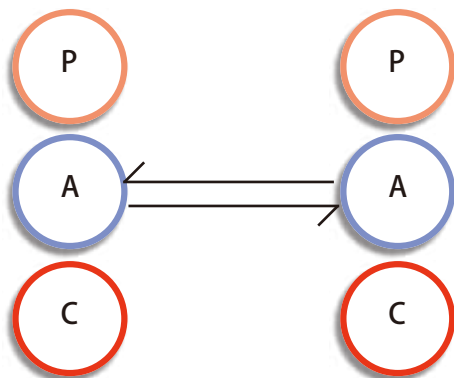
テーマ・自分の対話傾向を理解する

- 相手に想いを伝え、心を安定させるストローク
- コミュニケーション技法による人間関係の修復と改善
- 心の壺の中身

【ワーク】

ストロークキングチェック

4つの窓ワーク



2

伝
達
対
話
分
析
学



第三回 人生態度・時間の構造化

～ヒューマンマインド学

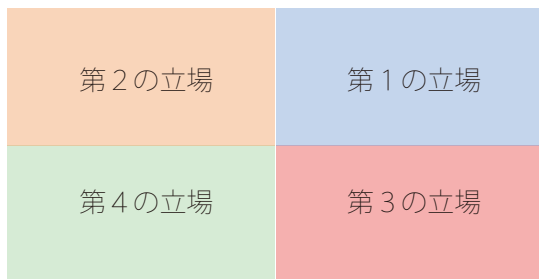
テーマ・自分の人生態度を解析する

- I'm OK. You're OK. マインドを学ぶ
- いいことも嫌なことも平常心で受け入れる
- 人生時間を最高の仕上がりに完成させる
- 心の引きこもりからの脱出と、信頼できる関係作り

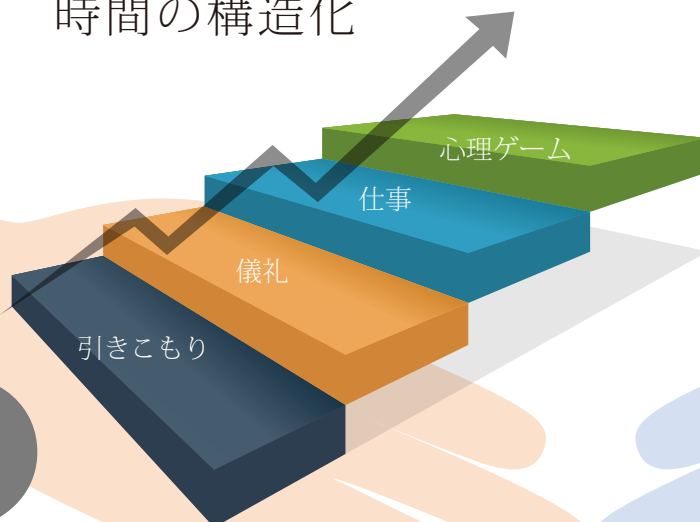
【ワーク】

- 人生態度チェック
- 歩き方からわかる人生態度

■ フランクリンアーネスト「OKコラル」



■ 時間の構造化



3

ヒューマンマインド学



心理ゲーム

第四回 (Formuler Gとは) 心理ゲーム

～ドラマ三角形・心理ゲームからの脱出

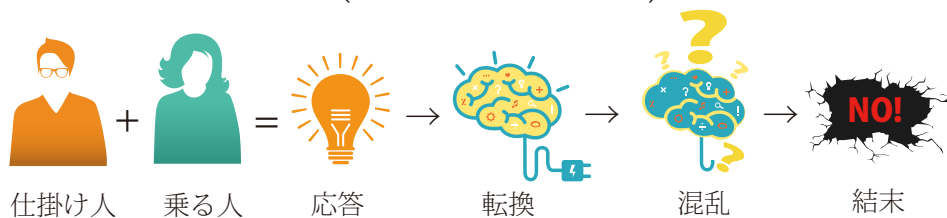
テーマ・気がついたらやっている「あなたの失敗パターン」を解く

- 気がつけばいつもやっている
「あなたの失敗パターン」のゲームとは？
- おもわぬ危険な落とし穴を知る
- ゲームを避けて、親密性を深めるには

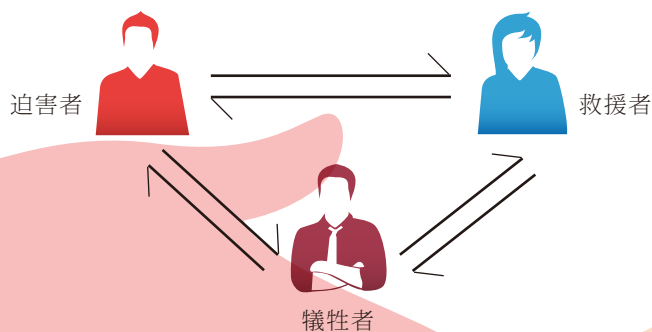
【ワーク】

ゲームの公式に沿ったサイコドラマ

■ ゲームの公式 (E・パターン)



■ ドラマ三角形 (スティーブ・カープマン)



引きこもりやドラマ三角形、
心理ゲームからの脱出

4



第五回 幼児決断・禁止令・ドライバー ～失敗した数だけ成功するテクニック

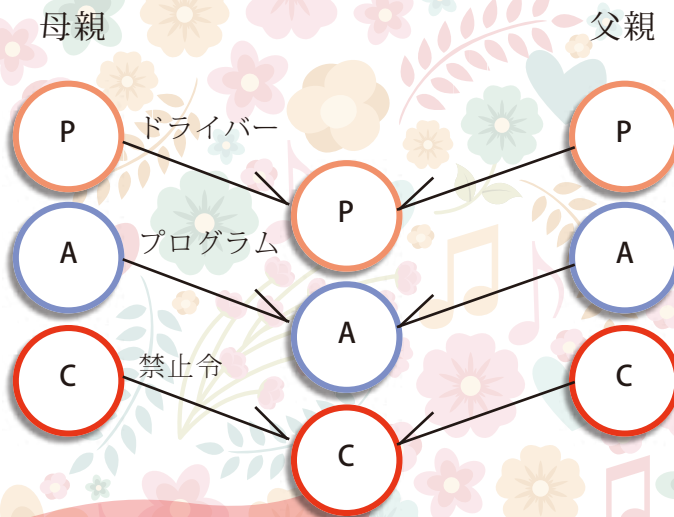
テーマ・幼児期に決めた人生脚本の基とは

- 幼児期に決めた人生脚本の基を学ぶ
- 心のアクセルとブレーキ、その原因と解除方法

【ワーク】

- 禁止令チェック
- ドライバーチェック

■ 脚本母型 (TA TODAY より)



ド
ラ
イ
バ
ー
！
禁
止
令

5



第六回 人生脚本

～ドリームステップアップワーク

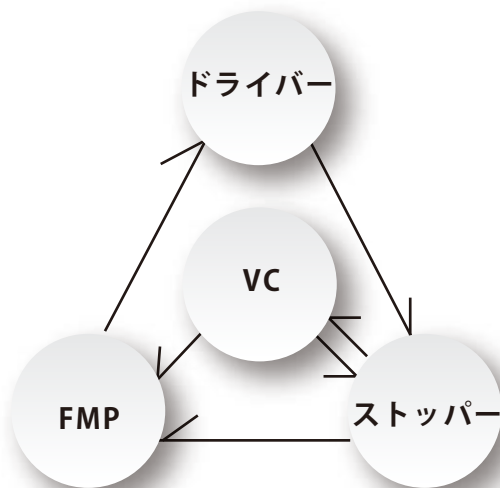
テーマ・人生の再決断・新しい人生脚本を作る

- あなたの人生脚本は勝利者？敗北者？非勝利者？
- 人生の再決断の時
- 6つの代表的なプロセス脚本のパターン
- 花咲きほこる新しい人生の脚本を作る

【ワーク】

- プロセス脚本を知る
- 人生脚本の書き換え

■ ミニスクリプト (ティビー・ケーラー & ヘッジス・ケーパーズ)



人生脚本

6



Ainohiro Academy Human Communication course
コミュニケーション心理学士

コミュニケーション心理学士

対人コミュニケーション心理学講座[®]

人の輪の中になかなか入れない自分。
人の輪の中にも孤立感を抱き続けている自分。
隣の人に同調することで唯一関係を保っている自分。
人の輪の中心から外れてしまう恐怖に密かに悩んでいる自分。
良かれと思つてした行為が隣の人を傷つけていると知った自分。
うなづきながらも相手を全否定している自分。
人が、人と出逢い
人が、人と触れあい
互いの想いを語り
互いの想いを受け入れる。
この日々の何気ないドラマが
私たちの生き方や私たちの人生を大きく左右させます。
隣の人を生かし
自らも生かされる知識
あいのひろ学園「対人コミュニケーション心理学講座」。

personal in threekey
第一回 **自我状態・構造分析** 第一章 構造分析
第二章 機能分析・エゴグラム
～パーソナル形成学 テーマ/本当の自分に気づく

第二回 **ストローク** 第三章 ストローク
第四章 ディスカウント
～伝達対話学 テーマ/自分の対話傾向を理解する

第三回 **人生態度・時間の構造化** 第五章 人生態度・OK 牧場
第六章 時間の構造化
～ヒューマンマインド学 テーマ/自分の人生態度を理解する

第四回 **心理ゲーム** 第七章 心理ゲーム
第八章 ドラマ三角形
～ドラマ三角形・心理ゲームからの脱出
テーマ/気がつけばいつもやっている「あなたの失敗パターン」を解く

第五回 **ドライバー・禁止令** 第九章 脚本母型 (ドライバー・禁止令)
第十章 幼児決断
～失敗した数だけ成功するテクニック テーマ/幼児期に決めた人生脚本の基とは

第六回 **人生脚本** 第11章 プロセス脚本
第12章 人生脚本
～ドリームステップアップワーク テーマ/人生の再決断・新しい人生脚本を作る

講座回数：全6回(月1回開講)

受講料：一括払い6万円、分割は66,000円

認定資格：コミュニケーション心理学士

お問合せ/あいのひろ学園事務局

