

第40回 書籍の紹介・・・人間関係を良くするための学術的な方法論は？

「仕事の悩み」としてトップに挙がるのはいつの世も「人間関係」です。特に近年はいわゆる「発達障がい」を抱えた方が職場に増え、ご本人も周囲も人間関係の持ち方に悩んでいるとも言われます（・_・;）。

そして「工賃向上」といった戦略的課題に取り組むには、忌憚なく知恵を出し合い、団結して実行する職場風土が欠かせません。そのためにも重要なのが人間関係です。また、一般就労を目指す利用者さんも、一般企業の人間関係に不安をお持ちの方が多くことでしょう。

「人間関係を良くする」をテーマにした書籍は多々ありますが、理論的な背景が曖昧で、経験則的なものが多いと感じます。また、読み物としては良くて、それを職場単位で実行するための具体的ツールはそれほど紹介されていないのではないのでしょうか。

「交流分析（TA、Transactional Analysis）」は、アメリカの精神科医E・バーンが普及に務め、全米からさらに世界に広がった心理療法です。S・フロイトの精神分析学が、専門性が高くドイツ語からの翻訳であることもあって一般にはなじみにくかったのに対し、精神分析の考え方をベースに置きつつ誰にでもわかる英語と理論で一般向けを図ったものとも評価されます。そのわかりやすさから、心理療法のワクを超えて、ビジネスや教育の分野でも多用されるようになりました。日本には40年ほど前に池見酉次郎教授により「交流分析」として紹介されました（近年、その後の発展も含めアメリカのTAをそのまま紹介しようとする立場からは、「TA」と書かれることがあります）。

TAは人の自己決定を尊重する心理療法なので、まず自分を分析することが基本です。そのために（日本語訳は硬い感じがしますが）「自我状態分析」という理論的枠組みを使います。世の中にパーソナリティ理論はたくさんある中で、誰にでもわかりやすく納得性の高いものの一つです。自我状態分析をベースに、「やりとり分析」に進みます。ここが人間関係を良くする極めて具体的な方法論になってきます。TAは「親から刷りこまれた人生の脚本を書きかえる」といった重い内容も射程に入れていますが、「やりとり分析」まで学べばすぐに職場や家庭で役立てることが出来ます。

交流分析あるいはTAを紹介する日本語文献はたくさんあります。今回一冊だけ紹介しますと、『ギスギスした人間関係をまーるくする心理学 エリック・バーンのTA』（安部朋子著、西日本出版社）は、著者が一般向けに開催しているTA入門講座の内容を書籍化したものです。非常に読みやすく書かれており、誰にでもわかりやすく伝えようとする姿勢はまさにE・バーンに倣ったものと思われまふ。各章の中に多くの「ワーク」が組み込まれているので、独習書としてだけでなく、事業所での研修などにも最適です♪。