

小さなコミュニケーションが未来を動かす！

～ストロークでかなえる、理想の人間関係と生き方～

「どうして、あの人とうまくいかないんだろう？」

1回目の講座では、心理学「交流分析」のエゴグラム診断を使って自己分析を実施し、自分らしいキャリアとコミュニケーションの可能性を考えました。満足度100%だった1回目の講座の発展版として、コミュニケーションにフォーカスをあてて、深めていきます。ご自身のコミュニケーションの特徴がわかるストローク診断付きのセミナーです。

2回目からの参加も大歓迎です。

- ストロークの分析で自分のコミュニケーション傾向がわかる
- 心が元気になる言葉やふるまいがわかる
- 自分も相手も大切にできるコミュニケーションのコツを知る
- 効果的なほめ方や指導のための声かけの仕方がわかる



定員
40名
(先着順)

桜田陽子氏

交流分析士インストラクター
ワーク・ライフバランスコンサルタント

2000年、東京女子大学卒業後、株式会社伊藤園に入社。2018年より株式会社ワークライフバランスに参画。育児と介護のダブルケアを経験した自身の悩みから、心と行動を快適にする心理学「交流分析」に出会い、セミナーやコーチングの活動を行う。地域FM局ラジオパーソナリティとして地域に根ざした活動も行うなど、ワーク・ライフバランスを実践中。

対象 | 女性（一般・学生）

会場 | 東京女子大学 9号館2階 9207教室

参加費 | 1回 2,000円（学生無料）
2回連続申込の場合は 3,000円
※いずれも要事前申込。
1回ごとの都度申込も可能です

9/20 (土)
14:00 - 16:30

申込方法 | 二次元コードを読み込みフォームを入力

申込期限 | **9月15日 (月)**

【お問い合わせ】 東京女子大学 エンパワーメント・センター
TEL：03-5382-6832（直通）
E-mail：ec@gr.twcu.ac.jp
公式HP：<https://twcu-empowerment.jp>



タイムスケジュール

時間帯	内容
13:30 - 14:00	開場・受付
14:00 - 14:20	アイスブレイク・自己紹介
14:20 - 14:40	交流分析 ストロークについて知る
14:40 - 15:00	ストローク傾向の分析 (ワークシートでセルフチェック)
15:00 - 15:10	休憩
15:10 - 15:40	コミュニケーションについて、 参加者同士でシェアし、考える
15:40 - 16:00	ストロークの与え方・受け取り 方をケーススタディで学ぶ
16:00 - 16:15	質疑・応答
16:15 - 16:30	宣言・振り返り

※進行により変更となる場合があります。

ストロークとは？

ストロークとは「自分や相手の存在を認める言動の全て」のことで、ストロークがなくては人は生きていくことができません。そのため、生きるために必要な「心の栄養素」とも呼ばれます。

この講座では、様々なストロークやストロークが及ぼす「人への影響」を学びます。自分のストロークの与え方、受け取り方の傾向に気づき、人と人とのより良いコミュニケーションと信頼関係づくりを目指しましょう。

交流分析とは？ (Transactional Analysis)

交流分析 (TA) は、人間関係やコミュニケーションを読み解く心理学のひとつ。

「精神分析の口語版」とも言われ、アメリカの精神科医であったエリック・バーン博士によって、精神分析を土台とし、人間性心理学を取り入れて開発された、人の心と行動を快適にする心理学です。



プラスのストローク (肯定的)



マイナスのストローク (否定的)

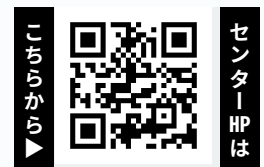
全3回の連続講座として開催！

※2回まとめてのお申込みも、各回ごとの申込みも可能です

▶ 第3回：リーダーシップのかたち：私らしく挑戦する生き方 2025年12月13日 (土)

ゲスト：阿部はるひ氏 (株)ハースト婦人画報社25ans編集長、本学卒業生)

松本肇子氏 (AWS Japan Principal FSI Innovation Specialist, 本学卒業生)



いちごがら

センターHPは

※定員に達し次第、受付を締め切ります。
※参加回数ごとに申込可能ですが、連続参加を推奨します。