

モノサシを読みとってみよう！

日時 2023年7月24日(月) 13:30~16:00
テーマ 自分のモノサシや相手のモノサシの読み取りに挑戦してみる
参加費 無料
会場 国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟 305号室
Zoomでも参加できます。※

※今年度の集いはリモート併用で行います。

リモートは、パソコン、スマホ、タブレットをお持ちの方でしたらどなたでも参加できます。
希望される方には、事前にオンラインの練習会を開きます。
お気軽にお申し込みください。

- ☆ 第2回の集いでは、モノサシの読み取りに挑戦します。
モノサシは、私たちにとって大切な考えです。その考えを基準にして、様々なことを判断したり評価したりしています。
日常生活では、私たちは自分のモノサシに無自覚です。
そのため、自分のモノサシが絶対的に正しいものであるかのように感じられています。
すると、モノサシに沿っていない自分や相手を否定せざるを得なくなります。
自分のモノサシに気づき、自覚することができると、モノサシから距離が取れます。
すると、モノサシから自由になって、自分や相手のありのままを受けとめる事ができるようになります。

〈モノサシを読みとる事が大切であることは知っているけれど、どのように読みとれば良いのかわからない〉〈なんとなく読みとることはできるけれど、これで合っているのか確信がもてない〉などと感じている方もいらっしゃるでしょう。

確かに、セルフ・カウンセリングの取り組み方の中に、“モノサシ”の取り出し方についての具体的なルールはありません。

そのようにお感じになるのも当然のことでしょう。

けれども、実は、“モノサシ”を取り出すことは決して難しい事ではありません。洞察にとり組んだことがある方であれば、誰でも、モノサシを取り出す事ができます。

今回は、洞察を元にして、モノサシを取り出す方法に挑戦します。

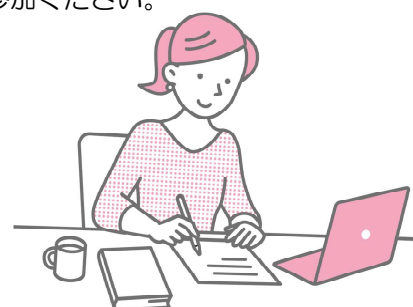
また、モノサシを取り出すことから更に深めて、モノサシから生まれる自己評価不安についても、理解を進めていきたいと思えます。

モノサシや自己評価不安について理解を深めることが、自己理解や他者理解を深めることにつながっていくでしょう。

自己探求や他者援助、そして、理論理解に関心をお持ちの方、是非ご参加ください。

- ☆ 何の準備も必要ありません。
その場でワークに取り組み、グループで発表し合います。
正しく読み取れているかどうかを批判的に吟味することはしません。
それぞれの方の読み取りを聞き合い、受けとめ合います。

- ☆ 一年次研修に取り組んでいる皆さんへ
指導講師の皆さんと交流するチャンスです。どうぞふるってご参加ください。
なお、一年次研修についての質問もお受けすることができます。



申し込み用紙

7月24日の指導会員の集いに参加します。

申し込み日 _____

参加方法 オリンピックセンターで参加する

Zoom で参加する

お名前 _____

FAX:044-954-3516

Eメール:info@self-c.net

※Zoom で参加される方は、Eメールでお申し込みください。

締め切り 7月19日(水)

切り取り線
国立オリンピック記念青少年総合センターアクセス

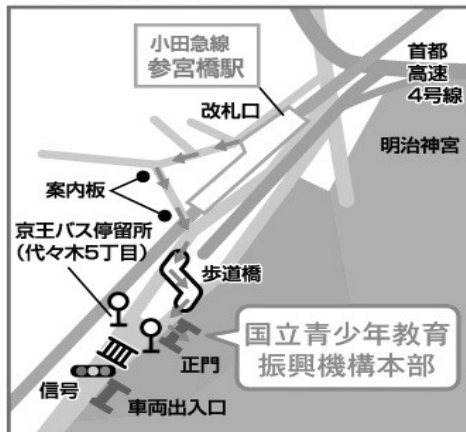


小田急線「参宮橋」駅下車徒歩約7分

地下鉄東京メトロ千代田線
「代々木公園」下車 徒歩10分

京王バス新宿駅西口(16番)、
渋谷駅西口(14番)
「代々木5丁目」下車

参宮橋からの[歩道橋]を使った経路



参宮橋からの[横断歩道]を使った経路

