

第3回 指導会員の集い

プチ自己評価不安について話しませんか？

日時	2024年9月16日（月・祝）13：30～16：00
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 308号室 Zoomでも参加できます。

※今年度の集いも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、事務局からサポートさせていただきます。お気軽にお申し込みください。

☆ 何の準備も必要ありません。

その場で簡単なワークに取り組み、グループで発表し合います。

☆ 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。

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。



今回の集いのテーマ派、“プチ自己評価不安”です。

プチ自己評価不安とは、日常生活の中で感じる、小さな、ちょっとした自己評価不安のことです。

「自己評価不安」には、強い自己評価不安も弱い自己評価不安もあります。表面的な欲求から生じる自己評価不安も、深い欲求から生じる自己評価不安もあります。

研修などの自己探究では、いつも強い自己評価不安や深い自己評価不安を見つめることに取り組んでおられる事と思います。

今回は、日常生活の中で感じる、ちょっとした自己評価不安を見つめてみたいと思います。

たとえば… 夕食の買い物に行って、必要なものを買い忘れて帰って来てしまった。

楽しみにしていたドラマの録画に失敗してしまった。

電車が遅延して、約束の時間に間に合わなくなってしまった。

などなど、日常生活の中で、ちょっとイラッとしたり、ガッカリしたり、気持ちがブルーになったり、少しだけマイナスの方向に心が動いた時のことをとりあげて、そこからプチ自己評価不安を読み取って書いてみます。そして、グループに分かれて、書いたものを発表し合い、聞き合います。ちょっとした心の波立ちの奥にも自己評価不安があるんだな、誰の心の中にも自己評価不安はあるんだな、と皆でその経験を受けとめ合う事ができたらと思います。フリートークの時間も取りたいと考えています。

今回は、祝日での実施になります。いつもはお仕事などで出席できない方もご参加のチャンスです。一人でも多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

申し込み用紙

9月16日の指導会員の集いに参加します。

申し込み日 年 月 日

参加方法 いずれかに ☑してください	<input type="checkbox"/> 会場（国立オリンピック記念青少年総合センター）
	<input type="checkbox"/> リモート（ZOOM）Email：
お名前	



←申し込みフォーム

FAX：044-954-3516

Eメール：info@self-c.net

※リモート（Zoom）で参加される方は、なるべくフォームかEメールでお申し込みください。

締め切り 9月11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

