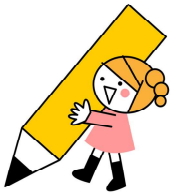
第２回　指導会員の集い
くっきりはっきり自他境界線！



第２回集いでは、自他境界線を引き直す、ということに挑戦してみたいと思います。
セルフ・カウンセリングでは、自他境界線を引くということをとても大切に考えています。
記述の書き方のルールに沿って書いていけば、自然と自他境界線は引ける事でしょう。
けれども、一度引けたはずの自他境界線が、知らず知らずのうちに曖昧になってしまっていた!という経験をしたことはありませんか?
自他境界線は、一度引けたからと言ってその後ずっと引けた状態をキープできる、というものではありません。日常生活を送る中で、知らず知らずのうちに自他境界線が、曖昧になっていきます。それが，人間として当たり前のあり方なのです。
大切なことは、自他境界線が曖昧になった時に、そのことに気づいて、ちょっと立ち止まる事です。そして、あらためて自他境界線を引き直してみる、ということです。
自他境界線を引き直す事で、少しずつ自他境界線が、よりクッキリ、ハッキリ引かれるようになってくることでしょう。
子どもが字を習うとき、なぞり書きをします。初めは上手く力が入らず、薄く弱々しくしか書けなかったとしても、なぞり書きを繰り返すことで、少しずつしっかりとした濃い線で字が書けるようになります。自他境界線も同じです。
今回のワークでは、自他境界線を引く簡単なゲームに取り組んで自己発見、他者発見を経験していただきます。そして、それを参加者の皆さんと共有いたします。
今回も交流の時間をたっぷり取りたいと考えています。お楽しみに!!

日　時	2025 年 7 月 21 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（小研修室４A） 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。
また、参加者同士で交流する時間も用意しています。

☆　**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 21 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	□会場（国立オリンピック記念青少年総合センター）
	□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　５月 15 日（火）

切り取り線

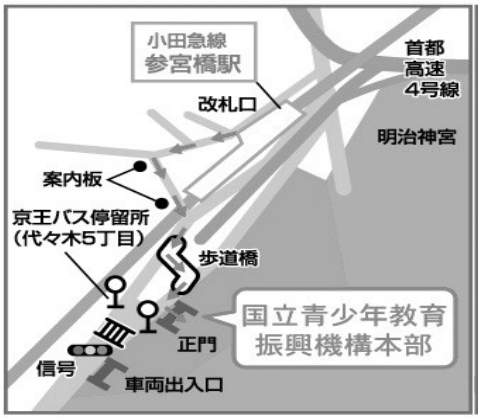
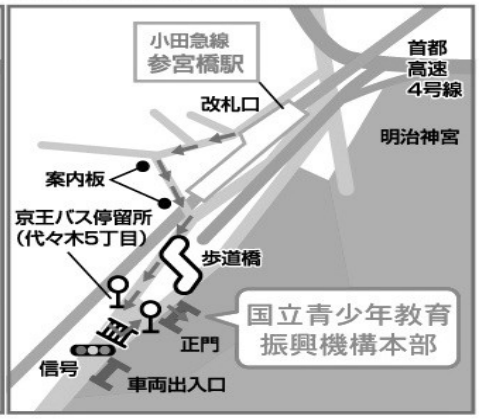
国立オリンピック記念青少年総合センターアクセス

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