

## 第4回 指導会員の集い 心のセリフとセリフのギャップを 埋めてみましょう!



今年度最後の指導会員となります。今年度のまとめとして、今回は、セルフ・カウンセリングの一番の基本である、心のセリフをメインのテーマに取り上げてみたいと思います。

セルフ・カウンセリングでは、心のセリフを書くことをとても大切に考えています。

心のセリフを詳しく書けば書くほど、その時の自分の気持ちを深く見つめる事ができます。

また、そこに書き表した自分思いを、そのまま受けとめる事ができます。

心のセリフを詳しく書き表す、と言ったときに、実際に言った言葉、つまりセリフとのギャップを手がかりにしてその時の気持ちを引き出す、という方法があります。

心のセリフとセリフを読み比べて、その間のギャップを読み取り、そのギャップを埋める気持ちの流れを心のセリフの中に書き加えるのです。

たとえば、友人から食事に誘われた時、心の中で〈行きたくないな〉と思っていたにもかかわらず、「行きましょう!」と言ったとしたら、思いと言ったことの間にはギャップがあったということができるでしょう。

ギャップが生じているときには、思ったことと言ったことの間には、“言いたいけど言えない”という気持ちや、“差し障りのない形で答えよう”というような気持ちがあると考えられるかもしれません。

そんな気持ちを心のセリフの中に加えると、このときの自分の気持ちの流れが、よりリアルに見えてきます。

今回は、心のセリフとセリフの間にギャップがある事例に基づいて、ギャップを埋める心のセリフを考えてみます。

そして、それを参加者の皆さんと共有し、感想を話し合います。

同じ事例であっても、そのギャップの埋め方は、お一人お一人異なっているかもしれません。

そこから、私たち一人一人のコミュニケーションのクセも読み取れるかもしれませんね。

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 11 月 3 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 305<br>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

指導会員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。

# 申し込み用紙

11月3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<br>いずれかに<br>☑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 10月28日（火）

## 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

