第３回　指導会員の集い
感情の言語化に挑戦!



場面洞察には、関係、感情、欲求、という三つの洞察項目があります。
この三つの項目の中で、皆さんは、どの項目が苦手と感じますか?
私の個人的な感じなのですが、「感情」を言葉で捉えるのが難しい、とおっしゃる方が多い印象があります。
また、そのお気持ちは、私にもとてもよく分かるなぁと感じます。
欲求については、～たい・たくない、～ほしい・ほしくない、という表現のパターンに当てはめて表現することが出来ます。けれども、感情については、表現の手がかりがありません。
きっぱりと、これが正解という感情表現を書き出すことが難しいのです。
けれども、感情を言語化してみる、ということは、とても大切なことです。
自己理解においても、自分の感情を言葉で捉えることができると、感情に駆られそうになった時に、その場で立ち止まる事ができます。
また、他者援助のときも、相手の感情を言葉にして汲み取ることができると、相手の気持ちを寄り深く受けとめることができます。
今回は、そんな大切なテーマである「感情」をとりあげたいと思います。
とは言っても、決して難しい内容ではありません。
ご自分の心の中にある感情をとりあげて、少しずつ問いに答えながら、具体的に表現する練習してみましょう!
今回もグループワークの時間を取っています。メンバーの皆さんの感情表現を聞くことで、ご自分についての発見も生まれることでしょう。感情を手がかりにメンバーの皆さんとの交流を楽しんでいただけたらと思います。

日　時	2026 年 9 月 28 日（月）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 301 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。
グループワークの時間を長めに取っています。
ワークを通して参加者同士の交流を楽しむことができます。



申し込み用紙

９月 28 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　９月 24 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

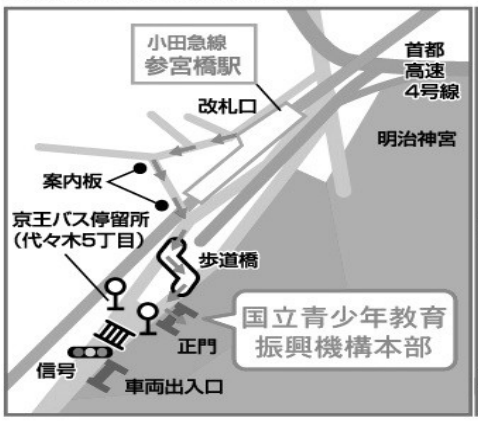


小田急線「参宮橋」駅下車徒歩約７分

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

