

第2回 指導会員の集い 欲求から何が見えて来る？



セルフ・カウンセリングでは、私たちの心の原動力を「欲求」だと考えています。

私たちは欲求を充たそうと様々な試みをします。そして、その試みによって、心の中に様々な思いが生じます。

欲求を言葉で捉えることで、私たちは自分の心の動きに気づく事ができます。

欲求を捉えることは、私たちの心の働きを理解することのポイントとなりそうです。

今回は、欲求を捉えて、欲求を手がかりに、ちょっとだけ自分の中の深い思いに気づく、ということに取り組んでみようかと思えます。

ただ、「欲求を捉える事は難しい」と感じている方も多いようです。

その苦手意識は、洞察に対する苦手意識から引き起こされているのではないのでしょうか。

これまで私たちが取り組んで来たカリキュラムでは、欲求は、洞察過程で取り出しました。

洞察では、記述の一文一文について、意識の対象を捉え、その対象に対する感情を表現し、その感情の奥に潜む欲求を洞察します。これは、自分の既成概念を離れて自分の心の仕組み洞察するための手順です。けれども、今回のワークでは、欲求そのものに焦点をあてて、日頃自分が感じていることを欲求の形で思いつくままに取り出す、ということに取り組んでみたいと思えます。通常の洞察より気軽に取り組めるワークです。

また、今回もグループワークの時間を取っています。メンバーの欲求やその奥にある思いを聴くことで、〈自分と同じ欲求を持っているな〉とか〈自分とは全く違った欲求を持っているな〉など、様々な感想を持つ事でしょう。それが新たな自己発見につながります。欲求を手がかりにメンバーとの交流を楽しんでいただけたらと思えます。

日時	2026年7月27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 302 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。
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

7月27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 7月21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



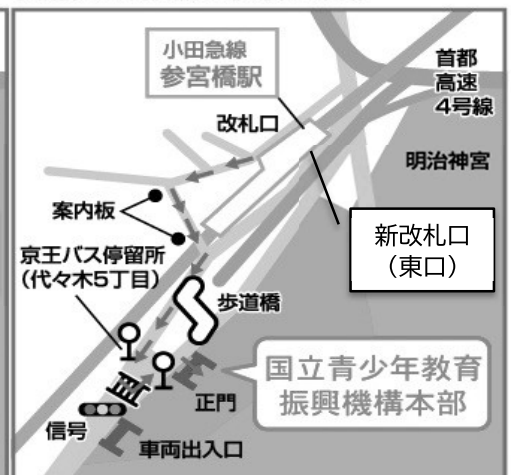
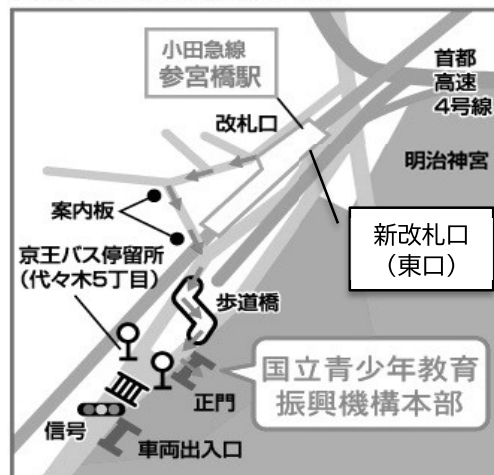
小田急線「参宮橋」駅下車徒歩約7分

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



※新改札口（東口）
を出ると踏切をパス
できます。
（ICカード専用）