第４回　指導会員の集い
小さな葛藤に気づいてみよう!



葛藤には、自分と相手との間に生じる外部葛藤と、自分の中で生じる内部葛藤があります。
今回は、自分の中で生じる内部葛藤に注目してみたいと思います。
内部葛藤には、大きな葛藤もあれば、小さな葛藤もあります。
大きな葛藤は、自己探求の大切なテーマになります。セルフ・カウンセリングすることで、自分の中でぶつかり合う欲求、それぞれを捉えて、どちらを選ぶかについて客観的に考えることができることでしょう。また、ぶつかり合う欲求のそれぞれを、具体的にリアルに捉えて行くことで、両方の欲求を活かした第三の解決法を考え出すことがきるかもしれません。
けれども、日常生活の中のちょっとした葛藤については、葛藤そのものに自分でも気づかないことが多いのではないでしょうか。

・何となく気が進まない
・早く取りかからなければと思うのにその気になれない
・楽しみだけど気が重い
・首尾良くできたのにスッキリしない
・キッパリと抗議したいのにためらってしまう

などなど

こんな気持ちになったときは、心の中に小さな葛藤が生じているのではないでしょうか。
今回は、そんな、普段は見過ごしてしまうような小さな葛藤に目を向けて、見つめてみたいと思います。簡単なワークシートに取り組んで、グループの中で発表します。
葛藤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 11 月 23 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 406 号室 Zoom でも参加できます。

※今回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

11 月 23 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　11 月 18 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

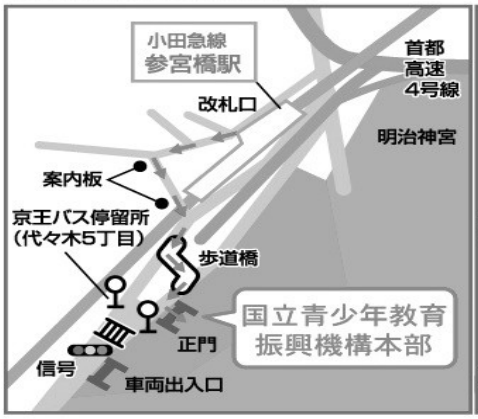


小田急線「参宮橋」駅下車徒歩約 7 分

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

