

2022年度 対話の会のご案内

対話の会は、かれこれ10年ほど前から続いている対話と学びの会です。コロナ禍で2度も延期されましたが、いよいよ5月から再開することになりましたので、改めてご案内させていただきます。

なお、会場の都合やコロナ対策のため一部内容が変更されています。

記

【メインテーマ】

なりたい自分になる！

【狙い】

「なりたい自分になる」とはどのようなことか？ どうしたらなれるのか？を探究します。それは、人とのかかわりのなかで生きつつも、自分らしさを発揮して、思い描いた未来に向かって力強く生きていく試みです。

【開催要領】

2022年5月14日(土)の午後13:30~16:30を第1回とし、以降8月までの計4回、毎月第2土曜日、同じ時間、同じ場所で開催します。

【進め方】

毎回サブテーマに沿って、レクチャー、話し合い、個人・グループワークで掘り下げていく3時間です。4回のサブテーマは、「なりたい自分になる！」ために必要な要素を網羅するように構成されていますが、各々ある程度独立した企画になっています。なので、4回すべて必須というわけではなく、ご興味のあるテーマを選んでご参加いただくこともできます。

【開催日とサブテーマ】

第1回:「夢を実現する秘訣」、5月14日(土)

なりたい自分とは、実現したい「夢」でもあります。夢とはあなたの心の奥底にある希望であり、願いです。夢を描くことの不思議な力について、キング牧師やフランクル教授の言葉を引用しながら話し合います。夢を実現する秘訣が分かれば、「なりたい自分になる」秘訣もおのずとわかるに違いありません。ウォルト・ディズニーの夢を実現する4つの秘訣についても話し合います。

第2回:「あなたの価値(観)を探す」、6月11日(土)

夢の次は価値(観)です。なりたい自分(become)とは、ありたい自分(being)でもあります。それはあなたの価値と密接にかかわっています。あなたの価値(ほんとうに大切なこと、これだけは譲れないということ)が分かれば、なりたい自分に一歩近づいたと言えるでしょう。この回では、「価値とは？」についてじっくり話し合った上で、あなたの価値を、ワークを通じて明確にしていきます。

第3回:「価値に向かって行動を起こす」、7月9日(土)

価値の次は行動です。ほんとうに大切なことが分かっても、行動を起こさなければ何も起こりません。あなたは今いる場所に居るだけです。第3回は、あなたにとって重要な生活領域はどこか？ 現在地はどこか？を「見える化」することから始めます。価値から目標へ、目標から行動計画へと展開していく方法を体験し、話し合います。



第4回:「なりたい自分になっていく!」、8月13日(土)

最終回はコミットメントとまとめです。人生に悩みや挫折はつきものです。あなたが価値に添って行動し、なりたい自分になっていくのを邪魔するものは、実はあなた自身かもしれません。あなたの後ろ向きの思考や行動を、前向き(TOWARD)なものに変えるにはどうしたらいいのでしょうか? ACT マトリックスという魅力的なツールを用いて、その方法を体験的に学びます。最後にこれまでの4回を振り返ります。

【会場】

東京都港区芝大門2-4-8 メビウスビル 7F

【定員】

毎回、参加者は12名までとさせていただきます。

【参加資格】

特に資格はいりません。「なりたい自分」になりたい方、自分にとってほんとうに大切なこと(価値)を大切に生きていきたい方、人生や仕事をもっと豊かで充実したものになりたい方、更に一段上のリーダーを目指したい方、また、そうした方々を支援されているカウンセラー、コーチ、メンター、コンサルタントの方、みなさん歓迎いたします。

【参加費】

各回2,000円、会場にて申し受けます。

【主催】

特定非営利活動法人日本キャリア・カウンセリング研究会(会員創発プロジェクト「対話の会」)

【講師兼幹事】

干場 進(ほしば すずむ)「対話の会」プロジェクトリーダー、
公認心理師、産業カウンセラー、キャリアカウンセラー
プロソーシャル・ファシリテーター、リフレクティング・ファシリテーター
リレーショナルリーダーシップ研究会代表

【副幹事】

岩崎佳江、岡野洋美、加藤美貴子

本件についてのお問合せと参加お申込みは:

- ・ 幹事 干場 進、hoshiba@multus.co.jp 宛にメールで、または
- ・ リレーショナルリーダーシップ研究会 <https://www.curiouswe.com/> のお問合せ、のいずれかにて
お願いいたします。

【参考書籍】

「よくわかる ACT」、ラス・ハリス著、武藤 崇監訳、星和書房

「アクセプタンス&コミットメントセラピー」、S.C.ヘイズ他著、武藤 崇監訳、星和書房

「あなたへの社会構成主義」、ケネス・ガーゲン著、東村知子訳、ナカニシヤ出版

以上