

3月3日・10日、傾聴体験
講座「自分を好きになる講座」
が120名余りの参加者を迎えて開催されました。この講座は「パルシステム千葉NPO助成基金」の助成を受け実現したものです。

講師研修を受けたぬくもりスタッフが、傾聴によつてありのままの自分を嫌いでなくなった体験談を柱に、傾聴を伝えるという講座でした。

3月3日・10日、傾聴体験
講座「自分を好きになる講座」
・傾聴体験講座・

10会場で開催

もううと、善惡の評価なくアドバイスもなく、まるごと受け入れ聽いてもらい、安心して全部話すことができました。すると、気持ちがすつきりし、悔やんでも過去は変えられない、これからはまず娘の考えを尊重していこう、自分の正直な気持ちも娘に伝えていこうと、自然に心が決まりました。

母親だからと背伸びしない。自分が「こんなどこ」と認めることになりました。』という体験を語りました。

どの会場でも、講師のさまざまな体験談や傾聴の姿勢を熱心に聞き入る参加者の姿が見られました。また参加者同士、自分のことを話す・聞くというワーカも経験し、お互いに学びあうことができた体験講座でした。

★自分を肯定できないいつも悶々としています。何をやってもうまくいかないとずつと思い続けてきたけれどこんな自分でもありのまま好きになれたら」と思いはじめました。

参加者の感想

★楽しいひとときを過ごすことができました。人と

の出会いを大切にしていました。「変わりたくても変わらないのではバイスしない。また解決は本人がすることが基本であることを知り参考にしたいと思います。

『嫌われる勇気』
著者：岸見一郎／古賀史健
出版社：ダイヤモンド社

ぬくもり仲間に回し読みされていたこの本に偶然出会いました。「変わりたくても変わらないのではなく、変わらないと決心している」。「自分の課題と他人の課題を分離する」。心理学者アドラーの代表者「哲人」の語り口はどこまでも明快で、潔さを感じます。

折に触れ再読すると、「哲人」はいつも私に「正直に生きる勇気」を問い合わせ、励ましてくれます。(下・上)



『Dr.ヘリオットのおかしな体験』
著者：ジェイムス・ヘリオット
訳：池澤夏樹
出版社：集英社文庫

この本の裏表紙には、「動物たちの奇病・奇癖に取り組む心優しい獣医ヘリオット先生が、ヨークシャーの緑野を背景に活躍する笑いと涙の人間模様。さわやかな微笑を誘うコーエモアと感動の寓話集」とあります。

人生のお片づけ期を意識する今、私が手元に残したいのは「これ」と思っています。手元に置きたい理由はと言えば、無条件に愉しいからです。どこを読んでも、いつ読んでも心躍ります。他のヘリ

『ぬくもりほっとらいん』主催の各種講座ご案内	
①傾聴体験講座（右記事参照）	方対象 傾聴電話の対応を学ぶ3時間×10回の講座
一般の方対象 傾聴を伝える	2時間の単発講座
②傾聴入門講座（P.4参照）	一般の方対象 傾聴の基礎を学ぶ2時間×10回の講座
一般の方対象 傾聴の基礎を学ぶ2時間×10回の講座	④ぬくもり講座（P.4参照）
③受け手養成講座（今年9月～12月予定）傾聴入門講座修了生、又は傾聴の基礎を学んだ	一般の方対象 各分野の専門講師をお招きして講演を聞く2時間×4回（または5回）の講座
※興味のある方は事務局まで	047-451-7300

