

■8月勉強会

<勉強会 開催報告>

<日時・場所>

平成28年8月17日(水)19時～ 文京区民センター

<内容>

【8/17(水)『承認のスキルを極める』～自己承認の術～】
が開催されました！

「承認」を味わってもらいながら身に着けるというねらいで開催されましたが、さすが「承認」の場！会場全体の雰囲気がとても優しく暖かい場となりました。

ワークの中で、「自己承認できないこと」を話してもらい、周りの人が承認します。ダメだなあと思うことも話して聞いてもらえるとそうでもなくなったり、スッキリしたり。「周りの聴き方によって、こんなにも自分の中で捉え方が変わるんだということを改めて体験した」という方もいらっしゃいました。

その次に「自己承認できてることを話してください」と言われると、場に、「え～～」という声が漏れました。承認は大切なこと、と理解していて、目の前の人にはそうしようとするのに、自分のことになるとそんな声が出てしまうのも、何となく共感してしまいますよね。

でも最後の感想で、「あまりできていないと思っていたけど案外‘自己承認ができている自分もいる’んだなあということを承認しようと思った」との言葉もあり、印象的でした。

ワークの終わりには、グループで話した人たちと相互に承認メモを贈り合い、お土産としていただきました。話された内容ばかりでなく、その人の存在そのものの在り方に、それぞれ愛が深い言葉が贈られていました。

皆さんは照れながらも「承認」を受け取っておられましたがとてもしあわせな表情をされていたのは言うまでもありません。「承認」の力って本当にすごいですね！改めてしみじみと感じた時間でした。

参加された皆さま、本当にありがとうございました！
ご一緒できてうれしかったです。
また素敵な場をご一緒してくださいね♪
みとっち、しらとりさん、有難うございました！

(開催報告:JCAT Michiru)

以下は、今日学べたことや印象に残ったことなど、感想を頂きましたので、ご参考まで。

- 今日いただいたワークシートは“額”に飾っておきたい位嬉しいプレゼントです！ありがとうございます。(H)
- 承認できていないことと、できていることの対比のトークが良かった。また、他の3人のメンバーからのコメントが大変有意義でした。模造紙にコメントを貼り読み上げる承認の儀式は最高でした(長谷川忠捷)
- (未)承認なことも裏側には承認できることがある。多角的に捉えることが必要。今日もありがとうございました！(西素直)
- Onenessですね、を実感しました(本間直人)
- 具体的にポストイットで記事された内容、改めて見ると納得です。見えなかったところが少しずつですが見えました。(田中洋一郎)
- おだかかに、なごやかに、人に話を聞いてもらう。そして人の話をきく、そんな時間の大切さを改めて認識しました。(MT)

◆その他お気づきの点やJCATへの要望など

- 次回も是非参加させてください。絶対～、来たいです！(H)
- また来ます！！(西素直)
- いつもありがとうございます。感謝。愛と尊敬をこめて(本間直人)
- ありがとうございました(MT)

以上