

■12月勉強会

<コーチング体験会 開催報告>

<日時・場所>

平成28年12月13日19時～ 文京区民センター

ファシリテーター: 浦井しげみ、高橋武子(JCAT幹事)

<内容>

今回のテーマは、「未来に向けての総決算2016～妄想から生まれる人生の本質～」

ヒッピー(浦井しげみ) & たけちゃん(高橋武子)、JCATスタッフのお二人がファシリテーターを努めあつという間の2時間でした。

はじめに、自己紹介に加えて各自今年を漢字1文字で表すと何か、生まれ変わるなら何かでスタート。メディアでは「金」という1年でしたが、そんな方は一人もない、生まれ変わるなら何かも人間になりたいはお1人さまのみ、何れも各自の個性が現れて面白いと感じました。

前半のハイライト、1年を振り返る時間です。4つの視点で振り返りシートに書き出し、グループの皆さんに発表する。実にシンプルですが、自分の話を前のめりに聞いてくれる人が3人もいることのパワフルさと、話した後に感じたことをフィードバックという形で伝えてもらうので、話し手は益々嬉しくなるものです。皆さんとの距離がググッと縮まり場の一体感を感じました。

そして、本日のメインコーナー、妄想タイム!!です。読者の皆さん何をしたと思いますか。ざっくりお伝えすると、どうなりたいか！何を実現したいかを思い切り妄想するんです。それを〇年後に達成した設定でインタビューを受けるんです。例えば僕は2年後に設定したので、2018年12月にタイムスリップして、達成した自分でインタビューを受けるという感じです。正直こういうの苦手なんです、なるようになると思ってやってみると結構面白いです。更にすごいのが、ここでも聞いていた方からのフィードバックがある。これ聞くとなんだか本当にできるって思ってしまう、本当パワフルです。

ファシリテーターのお二人が言っていました、潜在意識にあるからことばになるんだそうです。自分自身2年後が楽しみになった、改めてそこに向けてアクセルを踏み込もう、そんな時間になりました。

いい年だったと改めて感じた方、妄想楽しいワクワク&自信を得た方、好きなことやれてると気づいた方、などなど皆さんにとってこの一年とこれからに向き合う貴重な時間を過ごされていました。

今後も勉強会は実施していきます、是非またご参加ください。

報告: JCAT富川ようじ