自分を育てるワークショップ

～自分に力をつけ、職場を育てるワークショップ～

2011.7.30-31　土佐和紙工芸村くらうどにて
主催：ＮＰＯ法人地域福祉サポート　あ・とむ
協力：和・輪・笑の会

高知が動き始めた…

ハワード・カツヨ

大好きな高知、伊野くらうどでのワークショップもあっと言う間に終了。あ・とむのスタッフご苦労様！今回も素晴らしい出会いがいっぱい。そして感動の学びの２日間でした。

自分の会社を０から立ち上げた力強いリーダー。地域に受け入れられ、根付かせるためのそれぞれの努力。職員一人ひとりの成長を一生懸命導くスーパーバイザー。

その真剣さは人を動かす。そしてコミュニティーの強い連携を促す。それが大きな高知の力へと発展する。

今、そんな動きが高知で少しずつ広がっている。

私の大好きな龍馬の高知。今、すばらしい動きが始まったよ。

みんなよくやった！
でもね、もっとやれるよ。
がんばれ！
私もカリフォルニアから応援しているからね。

また来年も会おう！
みんなの成長を楽しみにしているよ。

ワークショップへのご参加ありがとうございました

ＮＰＯ法人地域福祉サポートあ・とむ
代表　　山下　香代子

今年も、豪快で明るく、チャーミングなカツヨ先生の人間的魅力に皆様も引き込まれたのではないでしょうか。

2002 年にカツヨ先生を高知へお招きした高知エンパワメント研究会より、あ・とむは 2008 年バトンをいただきました。今年は、高知県複数事業所連携事業の助成を受けて、より多くの方々にワークショップを体験していただきたいと願い企画しました。

初日は、カツヨ先生のワークショップに初参加の方が多数いらっしゃり、緊張の空気が漂う中で始まりましたが、2 日目終わりの集合写真に、皆様の満面の笑顔と力強い連帯感を拝見し、私たちは主催者としての喜びを味わいました。毎回、企画・実施において、たくさんの反省があり、その気づきを次年度に活かしたいと、努めてまいりました。今年は「今までの積み重ねが活かされている！」感じた嬉しいワークショップでした。皆様は「・・・・・何が？」と思われるかもしれませんが、「石の上にも三年」「経験は宝なり」と感じている私です。

さて、自分の長所と苦手な部分を客観的に捉えることができると、他者の助けがありがたく思える。次に、周辺に起こる様々な出来事にポジティブに対応でき、自分自身を尊重できるようになる。カツヨ先生のワークショップを数年、体験した私は、私自身の心の変化に気づきました。

2008 年、カツヨ先生に、「あなたが元気になったように、高知県人が元気になれるような、取り組みをしてほしい！」と、課題をいただきました。「え？私が、ですか？」と、私は、躊躇したことでした。

3 年後、小規模事業所「和・輪・笑の会」の素晴らしい仲間に出会いました。また、あ・とむは、優秀な女性スタッフ７名に恵まれた活気のある職場に成長しました。私たち、一人一人の強みを最大限に発揮すると、不可能なことはないと思うこの頃です。

ワークショップへのご協力、ご支援をどうもありがとうございました。皆様の益々のご多幸をお祈りします。

※このワークショップは一部、高知県複数事業所連携事業の助成金を使用しています。

目覚めるもの

岡村　民

カツヨ先生のワークショップは３年目にやっと参加できた。いつも自分のしている活動（音楽療法）の全国大会と重なり、諦めていたので念願かなったという感じだった。

受講者のみなさんは、それぞれ責任ある立場だったり、リーダー的役割を持った方々で、私のようにフリーの立場の者は場違いかなとも思った。

しかし、立場はちがっても、高齢者やこどもたちとのセッションで、一人ひとりを主人公として認めながらリーダーとしてこころの関わりをするのは変わりないと思った。

そして、「自分を知る」魅力は、カツヨ先生の気さくな語り口と、繊細にプログラムされた（というより、一種の快い物語の中にいるような）講義だった。解っているつもりだった自分をまだまだ知らなかったことに気づかされた。人は、周りとの関係性を確かめあい、認め合い、深めたり、疎遠になったりしながら成長していくのだと再確認できた。

感想

橋本　由枝

７月３０日、３１日の２日間参加して、カツヨ先生にすっかり心を裸にされてしまった、というのが感想です。１日目、自分らしさを知る、自分らしさを育てるについては、これまでの私の人生の大きなテーマで自己流ですがそれなりに取り組んできたつもりでした。ですから他人に対して自分はこんな人生を歩んできてこんな人です。と云うことについてあまり抵抗がありませんでした。それでも、「自分の一番つらかった事を、なぜそんなに何がつらかったのかを話しましょう」と云われたときにはこのまま、逃げ出して帰りたいと真剣に思いました。グループの人にも「最後にして、話さなくちゃと思うだけで泣けそう」とわがままを言って最後にしてもらいました。そのときに、グループの人が本当に自分のつらかったことをごまかさずにありのままにはなしてくれたのにびっくりしました。それが勇気になって私も話すことが出来ました。そして、それを聞いたグループの方からの私に対する声かけは、私がずっとそう言ってもらいたかった言葉でした。涙が出ました。でも、それ以来そのつらかった思い出が私の心をちくちく刺すことはなくなりました。魔法のようでした。２日目今度はグループの中で、自分を活かすでした。エンパワメントとポジティブな言葉への変換。これはとても１日では時間が足りないものでした。カツヨ先生が来年はこうしよう！！と来年の約束をしてくれたときに「よかった」とひとりでに声になりました。「相手が持っている力を信じる」これが私の新しい課題です。人に〇×をつけない、答えを言わずに、相手が答えを出すのを待つ。これが大事だと以前習ってから不器用なりに取り組んできたものの、相手の力を信じることが出来れば人に〇×つけたりする必要もないし、答えを教えてあげる必要もなかったのです。自分の傲慢さを思い知りました、反省するよりびっくりです。でも、いま静かに深く反省しています。これを忘れずに、先生にいただいた石を見つめながらがんばっていきます。

感想

福田　アンジェラ

１日目「ありのままの自分を育てる」

今まで、自分が歩んできた道をもう一度振り返って、自分自身を気づく機会です。

「私って、どんな人でしょう」「私の気持ちはなんでしょう」快適ゾーンにいて、山谷なしの平凡な日々を送って、それで満足して、ずっとそこから出ることなく…(それでよーしっと)

快適ゾーンで満足できなくて、リスクをおかして苦悩ゾーンを通して成長ゾーンに辿り着きます。満足ができます。自分を知りながら、ポジティブな姿勢で他人と上手に付き合える人になれると望みます。

２日目「グループの中で、自分を活かす」

私たちはいろんなグループの中に生きてます。その中でストレスになったり、癒してもらったりして様々です。

そこでどんなふうに自分を活かせるか、とたくさんのヒントをいただきました。

自分だけでなく、仲間にも時間と機会を与えて、仲間も活かせることができます。

「私は」と自分を確かめながら、他人の事をして、人はそれぞれ、自分の性格をもって、いろいろな体験や思いをしながら育てられる。考えやものの捉え方、やり方は、ひとそれぞれ違っていいです。

ありのままの自分を受けて、愛して、尊敬して、信頼する。同じように、仲間をありのままで受けて、愛して、尊敬して、信頼する。これさえできればどれくらい人生が楽になってくるでしょう。

２日間とも、とてもステキで、大事で、役に立てる内容だったと思います。ハワード先生や山下さんたちのサポートはたいへん良かったです。場所もステキなところで、心が癒されました。

ひとつだけ残念なのは、時間の余裕がなくて、とても貴重な教えを十分に吸収することができなかった。

ハワード先生も忙しい、山下さんも忙しいということは存じているので、「もっと時間下さい」とあまり言えないことです。

私的な考えですが、同じ内容と同じ６時間だけれど２日間にわけるのはどうでしょう。例えば土日の午前中とか。そうすると、宿題も出せるし、それに参加者に考える時間も与えてくれる。

感想文、とても長くなりました。すみませんでした。

意見を言わせていただいてありがとうございました。次回の講演会を楽しみにしてます。