～自分に力をつけ、職場を育てるワークショップ～

28 日　自分の事を確認する

2012 年 7 月 28 日-29 日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

ワークショップに参加した皆さん、高知のワークショップ後、お遍路さんで徳島県を4日間周り、カリフォルニアに無事に帰ったところです。
今回のワークショップを振り返って、一番感動したこと。
みんな、必死に毎日を生きている！そしてその中で、自分の成長に真剣に取り組んでいる！そんな皆さんと一緒の素晴らしいくらうどでの2日間。私のほうが皆さんから、エネルギーをもらいましたよ。
皆さん、毎日の忙しい生活の中で、2日間よくワークショップに参加されました。もう、あなたの生活は進歩に向かって一歩動きはじめています。ワークショップ中に、もっと自分に自信を持って、ポジティブに生きていこうというあなたの言葉。あなたの覚悟は、確かなものです。
少しずつ、できることから、できる範囲でやっていきましょう。本来のあなたに自信を持ったら、もっと力が出てくる。毎日がもっと面白くなるはずです。
皆さん、又来年お会いできるのを楽しみにしています。

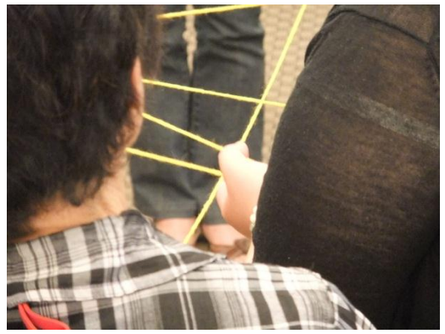
カリフォルニアより　ハワードカツヨ

酷暑の中、二日間のワークショップを盛会に終えることができました。ご参加くださった皆様お疲れ様でした。また、親切に対応してくださった「土佐和紙工芸村くらうど」のスタッフの皆様お世話になりました。
このワークショップは、日頃の業務や生活に活かしてほしいという願いを込めてプログラムを構成しています。参加された皆さまの振り返りシートに、「自分を誉めたい！」「ポジティブになれそう！」「人間関係が楽になれそう！」など、カツヨ先生のパワーをたくさん吸収された嬉しい感想をいただきました。今回頂いた皆様からのご意見を次年度のワークショップに反映したいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

あ･とむ　山下香代子

夜の部　自分と向き合う

29 日　社会の中で動く自分



参加者の声

1 日目

＊ポジティブに生活していたつもりでも、自分を押し殺して過ごしていたことに気づいた。他人の言葉を否定的に受け取るのではなく、肯定的に受け取るようにし、他者の意見をまた違った視点で見て行こうと思いました。

＊相手が自分と違う考えはあたりまえなんだと一呼吸おいて相手の考えに耳をかたむけていく。

＊ライフラインは自分の振り返りになり、忘れていたことを思い出した。参加者の話が耳に入りやすいと感じたのは、自分のオープン具合が少し増したからかな、と思いました。“これでいいんだ”と思うためには、もう少し中身の整理、自分との直面が必要。まず、家庭に向かってそして職場で、人間関係の円滑さ、意欲の向上のために活用する。

＊以前と比べてずいぶんオープンに生きていると思っていました。しかし、もっともっと変われる。もっともっとオープンに生きていける気がしてきました。新しい人間関係を作るために、すぐ行動しようと思います。

＊ライフラインのグループで最後に振り返って皆から話をされるとき、手があたたかくて、人のぬくもりを感じました。認められる、一人じゃない、他の人からそう見られている、思われている、というのが好意的に伝わって来て良かったです。まずは自分を認めること、そうやって日々の生活、仕事に活かしていきたいです。そうするとほかの人も好きになれるような気がします。

＊話が好きで、誰とでも話せると思いながらも、会場に入り多人数の方がいると、発言が少なくなると思いました。もっと裸にならなければいけないなと思いました。新しい自分をみつけ、コミュニケーションの大事さ。言葉ひとつで変えられる世界・自分を見つけられたら、と思います。

夜の部

＊想いを閉じ込めないで、チームワークをとれるようにするヒントがあった気がします。

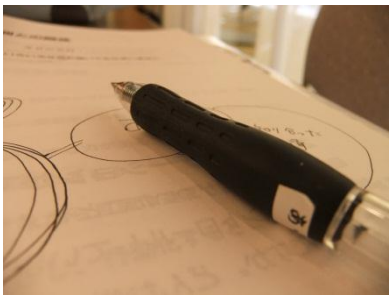
＊強がってばかりじゃなく、自分に甘えていいんだと思えた。１人じゃない!!って心強いです。人の思いや気持ちを今まで以上に受け止めてあげることができそうです。

＊対人関係のベース“感謝”を忘れずにいきたいと思います。

2日目

＊他人に要約してもらうと、自分でも気づかなかった自分が見えてきました。

＊自分の心の中の戸を開け、振り返りができた。色々な過去があるから今の自分がある。これからも自分を信じて歩んでいきます。この研修に参加できて本当に良かったです。宝物のような2日間でした。

＊ひとりでがむしゃらにやることでなく、チームでメンバーと共にやりたいと思っていることに気付きました。すぐに職場でのリーダーとしてのふるまいを見直します。今回も多くの学びをいただきました。続けて参加することの意義はとても大きいと思います。

＊他人に指摘されて気付いたことがあった。エッという気持ちとア～！という気持ち、自分の中の見えていなかった部分が見えた気がした。自分の身の回りの人々に感謝し、ありのままの自分で相手に接してゆきたいと思った。毎年参加し、自分の変化を感じそれを文字化する事ができれば…と自分の目標にしたい。