

## 自分に自信を持つ

## そして チームが元気になる!

会場を提供して下さいました、  
さくら貝さん  
ありがとうございました!  
素敵なお茶コーナーも♪

「プログラムの中で一番役に  
立ったものは何ですか?」

◇人生を振り返り、自分の人生を知り、自分を認める為の自分自身のセルフケアの大切さを知った。

- ◇「聴き取り」に必要な6つの基本スキル
- ◇セルフエスティームを育てる具体的な方法の話し合い。
- ◇自分と周囲との関係を見直した。(エコマップ)



「ご自身について、何か新しい発見、驚き、  
気づきなどがありましたか?」

- ◇自分を支えてくれる家族や、周囲の人について改めて見直せた。
- ◇今になって retreat や granding の大切さを身に染みてわかった。
- ◇相手を肯定し、心情を理解し、自分の事を想っていてくれると思えるように話したい。
- ◇「私は」でものを言うと世界が違って見える。
- ◇共感から先の事の大切さを発見。
- ◇はだかの自分は、皆とほとんど一緒。
- ◇一人で居てもたくさんの人と繋がって、いかされている。



「あなたの私生活や  
仕事の中で、どのように  
活用できると思いますか?」

- ◇職場で上司や部下の事をポジティブに見ること。言葉をポジティブに返すこと。
- ◇日々の自分のメンテナンス
- ◇ポジティブに捉えなおす事。
- ◇職場で自分の意見を相手を尊重しながら伝えていけたらいいなと思いました。
- ◇人の話を本当の意味で聞こうと思います。
- ◇日常で繰り返し身につけて人を育てることのできる力をつけていきたい。
- ◇「私は～」と話す為にも、自分の気持ちや考えがどうあるのかを理解する(チェックする)ことができると思うので努力します。
- ◇意識して要約・承認のコミュニケーション力を高める。
- ◇今ある+のつながりに心から感謝して大切にしようと思います。
- ◇自分の意見はひとまず周りに伝えていきたい。



## 先生へ感謝

来年の夏に、パワーアップされた  
皆様との再会が楽しみです。  
2015.8.18 代表 山下 香代子

2016年もカツヨ先生に会いたい!