



カツヨ先生から皆さまへメッセージ

〔 2016年8月4日 アメリカ カリフォルニア州 フレズノの自宅より 〕

今まで、本当に何回も私のワークショップを受けてくださったということは、皆さんが自分自身の成長を求めているからだと思います。しかし、皆さんの生活に具体的に「生かされているのか？」と、疑問もありました。今回のワークショップの中で、皆さんの「なるほど!」という顔を何回も見ることができました。皆さんが生活の中で、具体的に生かしていこうと真剣に考えているということが分かりました。自分の考えを言葉にして発言することは次へのエネルギーになります。私も今回のワークショップで、皆さんから、たくさんのエネルギーをもらいました。

私は今後 10 年かけて、高知の他のコミュニティの皆さんにも強くなっていだけるこのあ・とむの活動を広げていきたいと考えました。その具体的な取り組みとしては、これまでのように毎年ワークショップを継続すること。そして、もう一つの角度から、私のカウンセリングで一人一人に力をつけたいと思っています。その実現のために、あ・とむが現在、構想している新事業所にカウンセリングルームを設置するお手伝いを申し出ました。

私は、皆さん、ひとりひとりが強くなって、その人が他の人に影響を与え、コミュニティ全体が力を持って生き生きと生きていけるために、私は高知の力になりたい。

宿泊されたホテル



疲れをとり、アメリカへ帰られました。

カツヨ先生の大好きなお刺身。



英気を養われました！

龍馬空港にて



空港で留学生と出会いがありました。
なんとフレズノまで同じ便でした！

ハワード・カツヨ ワークショップ 自分らしく輝き 力のあるチームをつくる！



「プログラムの中で一番役に立ったものは何ですか？」

- ◇事例の中でみんなのディスカッションで色々な意見を聞いて勉強になりました。
- ◇ロールプレイです。考えることを考える、をしつこくやりました。
- ◇事例検討+ロールプレイ。
- ◇セルフエスティームを育てる方法。
- ◇人間が育つ環境・育たない環境。
- ◇ライフラインや気づきのシェア。
- ◇自分を知る(素の)ということ。それを認めることの大切さ。
- ◇一年を振り返って考える。
- ◇事例が具体的で、日頃活用できると思った。

「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？」

- ◇いかに自分を認めていないかわかりました。
- ◇「迷ってしまいました。」こんな自分を発見しました。
- ◇自分と向き合うこと、自分のカラー。…～のつもりだったのかなど疑問が湧いてくる。見れば空虚な…気がしています。
- ◇ゴールドさんのお話が良かったです。
- ◇どんどんオープンになる。
- ◇出発です。混沌からの再出発、再誕生です。
- ◇人に関心を持つことを大切にしようと思いました。
- ◇人に甘えることは恥ずかしくないことに気づきました。
- ◇本当に自信のない自分を見つけることができたけど、大丈夫と思いはじめました。
- ◇日常のログセが出たのにビックリ！しっかりと集中して学ばなくては！
- ◇自分にそのまま素朴でいいと思えることが大事だと思いました。
- ◇「自分ができない」という枠を自分で作っていることに気づきました。
- ◇一番こわいことを口にできない自分に気づきました。それが常に心にあることも。
- ◇考えを切り替えたいと思うが方法がわからなかった。ただ流れに任せるのではなく、流れを切る方法をいろいろ試したい。



「あなたの私生活や仕事の中で、どのように活用できるとお思いますか？」

- ◇もっと他者の役に立つ人になれると思います。
- ◇チームで仕事をする時は、相手を思いやり大切にすることに活用できます。
- ◇まず練習していきます。
- ◇運動・歌などで切り替えられるかやってみる。
- ◇こわい思いを過去にして、前を向いて歩く。
- ◇やれることをやって、後は祈って待つということのでんげります。
- ◇他の人にも伝えていけたらと思います。
- ◇昨日、今日得たものを、何時でも何処でも誰とでも使ってみる。
- ◇メールなどでの文章をもっと考えて作る。声のかけ方を工夫して、その人の力をもっと引き出すことができる。
- ◇肩肘張らずに他のスタッフを素直にほめていけないことは具体的に意見を言うようにします。
- ◇相手の言動は全て自分から出ていると考えてみることで相手に対する思いが変わると思っています。

カツヨ先生 ありがとうございます！



このワークショップを通して、皆さんは本物の力を持ち帰ったものと確信しています。次年度もまた、パワーアップされた皆さんとお会いするのを楽しみにしています。

代表 山下 香代子