

## 2022年 対話の会 プログラム

# メインテーマ 「なりたい自分になる！」

「なりたい自分になるにはどうしたらいいか？」を一緒に探究します。目標は、夢に向かって、なりたい自分になって、自分らしく力強く生きていくことです。

### サブテーマ

- 第1回 会話と対話
- 第2回 マインドフルネス瞑想
- 第3回 夢を実現する秘訣
- 第4回 行く手を阻むものの正体
- 第5回 自己理解とセルフ・アウェアネス
- 第6回 あなたの価値（観）を探す
- 第7回 なりたい自分になっていく！



対話の会を来年1月から再開します！

各回「サブテーマ」に沿って掘り下げます。7回全体で「なりたい自分になる！」ための要素を網羅するように構成していますが、それでいて各回ある程度独立しています。ご興味のあるテーマを選んでご参加いただくことも可能です。各回の開催日と内容については裏面をご覧ください。

### こんな方にお勧めです

生き方や働き方でお悩みの方、そうしたお悩みの方を支援する方、目的や目標を明確にして人生や仕事をもっと充実させたい方、教育や社会福祉分野の方。

各回とも開始時間は13:30、終了予定時間16:30です。会場は東京都港区芝大門2-4-8 メビウスビル7F、定員は18名。参加費は各回2,000円です。

### お申込み

お名前： \_\_\_\_\_

Eメール： \_\_\_\_\_

ご連絡先： \_\_\_\_\_

お仕事： \_\_\_\_\_

参加動機や参加予定日など： \_\_\_\_\_

### こちらで申し込めます

1. メール [hoshiba@multus.co.jp](mailto:hoshiba@multus.co.jp) もしくは携帯 090-8728-1430 にて 幹事の干場 進（ほしば すずむ）宛
2. リレーショナルリーダーシップ研究会の下記HP「質問がひらく未来」の参加申込から。<https://www.curiouswe.com/> 携帯の場合は右のQRコードを読み取ってください。



## 主催者について

- 講師兼幹事 干場 進（公認心理師、産業カウンセラー、MBTIユーザー）  
現 リレーショナルリーダーシップ研究会代表 & 青いそら相談室カウンセラー  
元 三井銀行サンフランシスコ支店長、東京電子専門学校教師兼「こころとキャリアの相談室」心理カウンセラー、東京大学卒
- 副幹事： 岩崎佳江（NLPコミュニケーショントレーナー、キャリアカウンセラー）  
岡野洋美（公認心理師、日本リフレクティング協会代表理事）  
加藤美貴子（NLPマスタートレーナー）
- 主 催： NPO 日本キャリアカウンセリング研究会(略称 JCC) <https://npo-jcc.org/>
- 共 催： リレーショナルリーダーシップ研究会 <https://www.curiouswe.com/>  
青いそら相談室 <https://www.skycounselor.com/>

## 開催日、サブテーマ、内容

開催日	サブテーマ	内 容
第1回 1月15日(土)	会話と対話	会話と対話の考え方とルールについて話し合います。豊かな会話は、良き人間関係をはじめ、人生にたくさんの恵みをもたらします。自由に、正直に話し合うこと（対話）のメリットとリスクについて話し合います。
第2回 2月12日(土)	マインドフルネス瞑想	マインドフルネス瞑想を体験し、呼吸瞑想法について、近年の脳神経科学の知見もふまえて理解します。なりたい自分になるため、生き生きと働くため、また人生を豊かにするために、なぜ役立つのかについて話し合います。
第3回 3月19日(土)	夢を実現する秘訣	なりたい自分は夢の一種でもあります。夢を実現する秘訣が分かれば、なりたい自分になる秘訣もわかるに違いありません。夢を実現する4つの秘訣「好奇心、確信、勇気、継続」、好奇心の機能などについて話し合います。
第4回 4月16日(土)	行く手を阻むものの正体	実際には夢はなかなか実現しません。それは私たちの行く手を阻むものがあるからです。阻むものの正体を明らかにし、どうしたらその壁を乗り越えて前進することができるかについて話し合います。
第5回 5月21日(土)	自己理解とセルフ・アウェアネス	なりたい自分があるとすれば、それと今の自分とのあいだにギャップがあることを意味します。しかし、私たちは今の自分をほんとうに理解しているのでしょうか？ ここでは基本に立ち戻り、セルフ・アウェアネスとは何かから考えていきます。
第6回 6月18日(土)	あなたの価値(観)を探す	なりたい自分になる (become) とは、ありたい自分であること (being) でもあります。それはあなたの価値と密接に係わっています。あなたの価値 (ほんとうに大切なこと、ほんとうにやりたいこと) をワークを通じて明確にしていきます。
第7回 7月16日(土)	なりたい自分になっていく！	これまでの集大成です。「なりたい自分」はどの程度明らかになったでしょうか？もし、確信するところにまで至っていないとすれば、何がまだ足りないのでしょうか？セルフワークと話し合いで具体的に明らかにしていきます。

以上