

## 20周年記念 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	松山市 NPO 登録団体アドラー心理学愛媛		
開催日時	令和2年2月15日(土)10:00～12:00		
テーマ	もっと幸せな私になるアドラー心理学 ～自分を好きになる伝え方・聞き方～		
形式	座談会&ワークショップ		
講師等	【講師】アドラー心理学講師 中道宜子 【進行】アドラー心理学愛媛代表 清水さゆり		
参加人数	合計	33名	(女性 30名, 男性 3名)
実行委員数	合計	4名	(女性 3名, 男性 1名)

### 〈内容〉

- ①お互いの良い点を伝え合い、自分の良さを再発見するためのチェックをプリントを用いて行い、良いところを伝え合う喜びと大切さを体験してもらった。
- ②短所を長所として生かせることを知り、欠点ばかりに注目してしまうのではなく、長所を認め伸ばしていくための体験をカードゲームを用いて行った。
- ③3～5名で座談会を行い、気づいたことを共有し、様々な見方やとらえ方を知り、身近な人とのコミュニケーションに役立ててもらった。

### 〈参加者の声〉

- ・とても有意義でした。来て良かった！！と思いました。好感度テストは何を選ばれてもうれしかったです。とても宝になりました！すがすがしいうれしい気持ちになりました。
- ・初対面にも関わらずグループの人が込み入った話や悩みなどを次々と打ちあけて下さいました。アットホームでおだやかな会場の雰囲気がそうさせてくれたのだと思います。意識でハッピーになれるようなお話しをありがとうございました。
- ・同じグループのメンバーの方と色々なお話しが出来、楽しかったです。他人だけでなく、自分にも“ありがとう”と言葉をかけて大切にしたいと思いました。自分自身の短所のみを目をむけて自分イジメをするのではなくて長所に目をむけてもっと自己肯定していきたいです。
- ・皆で話せて楽しかった。この場を作ってもらってありがとうございました。
- ・日頃の悩みが少しでも軽くなればいいと思って参加しました。長所と短所は表裏一体であること。リフレーミングが特に印象に残りました。話して、聞いてもらって心が楽になりました。



### 〈まとめ〉

「グループワークが楽しかった」や「他の方とのお話で気持ちが楽になった」など、グループワークと座談会を通じた参加者同士のコミュニケーションに関する喜びの声がとても多かった。話しやすい雰囲気と居心地のよい場づくりが出来、参加しやすく分かりやすいワークショップとなり、楽しい時間を過ごしてもらうことが出来た。「アドラー心理学」を通じて対人関係や子育てをより良くすることと、“幸せな私になる”テーマへの関心の高さと悩みを抱えている方の多さを感じ、今後も市民に役立ててもらうため継続して活動していきたい。