

第 20 回 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	HIT キャラクトロジー®心理学協会
開催日時	2019年1月31日(木) トークライブ 13～14:30 カウンセリング 15～17:00
テーマ	トラウマの専門家が教えるトラウマの癒し方トークライブ &ミニカウンセリング
形式	トークライブ(講義&ライブセッション) ミニカウンセリング
講師等	【講義】 HIT キャラクトロジー®心理学協会 代表理事 山本美穂子 【ミニカウンセリング】 HIT 心理学協会所属マスター講師 8名
参加人数	合計 47名 (女性 41名, 男性 6名)
実行委員数	合計 12名 (女性 11名, 男性 1名)
<p>〈内容〉</p> <p>トークライブ…HIT キャラクトロジー®心理学協会 代表理事である山本美穂子によるトラウマについての講義を行い、その話を踏まえて実際にライブセッションを行い見ていただいた。</p> <p>話の内容は、『現実の不具合の下には、慢性的トラウマがある。トラウマには急性的なもの、慢性的なものがあり、すべての人に子ども時代の体験による慢性的トラウマがある。そのトラウマを癒すことで、現実の不具合を変えることができる。』ということ。</p> <p>今回の企画の目的は、『理由のわからない苦しみの中にいる人たちに、理由とその対処法があるということを知ってもらうこと。こころの取り扱い方を知って、楽になり、自分の可能性を知ってもらうこと。』であった。</p> <p>講義後、どんな風にトラウマと繋がっていて、どうやれば癒されるのか?ということを実際に相談者に前にでてもらい、ライブセッションでみていただいた。</p> <p>ミニカウンセリング…自分のトラウマについてご興味ある方へ提供した。5名のマスター講師によって、おひとり25分で20名の方に提供予定だったが、急遽増員した。</p> <p>〈参加者の声〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の今の悩みやストレスは、今だけでなく昔からのトラウマが関係していて、それを見つめ直す癒すことの大切さを学べて大変よかった。 ・今、私が感じていることのきっかけやトラウマを、お話を聞きながら考えることができ心が落ち着く感じがしました。これから一つ一つの傷ついたら凍ってしまっている思いをとかしていきたいです。 ・公開セッションがよかったです。 ・純粋な愛のところから、瞬間瞬間何を選び、行動するか意識して実践していきます。 ・トラウマの構造がよくわかった。キャラクトロジーの具体的なタイプ別傾向に自分がどのタイプなのかを知ってから聞いた方が、入ってくるのかなと思いました。 ・またこのような企画をお願いします。気持ちに抵抗しないが衝撃的でした。 ・深いところ、悩んでいるところ(体調)の原因のひとつのきっかけが少しみつけれられたような気がしました。 ・電話予約時にミニカウンセリングの話をしてもらえなかった。申し込みができていなかった。コムズフェスティバルのチラシにも情報が載ってなかった。もっと厳密に告知してほしい。 ・レジュメがないことで、集中して話が聞けた。聞こえやすくてよかった 	

〈まとめ〉

多くの方にご興味を持ってお申込みいただき、多くの方が、こころのことや心理学の知識を求めていることを感じた。現実の不具合と子どもの頃のトラウマ体験の繋がりを知ること、癒すこと、を実際のライブセッションも通してお伝えし、多くの方によかったという感想をいただいた。また、心療内科に通っている方や現実の問題にどうしたらいいかわからなく困っている方から、理解がもたらされ、希望が持てた、という報告があり、有意義な機会となりえたと感じている。予想を超えて、カウンセリングを希望者される方が多く、すべての方に提供できなかったことを反省として、今度に活かしてゆきたい。

《多くの方のご参加ありがとうございました。》

