

一般市民が社会教育としての カウンセリング講座から得たもの

村 瀬 旻*¹

要 旨： カルチャーセンターにおける社会教育としての「カウンセリング講座」に参加した受講者たちが、1年間の講座のなかで何を得たか、生活にどのような変化をもたらしたかを報告する。方法としては、講座終了の時点での受講者たちの感想文をKJ法的方法で分析する。受講者たちは「講座」において自分を見つめる機会をもち、自分への気づきを得て、自己理解・他者理解を深め、日常生活での家族や身の回りの人たちとのかかわり方を変化させていく。そして自己の広がりを感じ、これからの自分への時間的展望を持つようになる。このような変化は、「講座」が体験学習のかたちをとり、受講者同士のかかわり合いが豊富であることに因るところが大きい。報告をとおして、社会教育としての講座の意義を明らかにし、講座の内容や進め方に新たな示唆を得る。

キーワード：社会教育、カルチャーセンター、カウンセリング講座、ピアカウンセリング、傾聴、体験学習、グループ学習、ワークショップ

はじめに

公共機関あるいは民間団体が行う社会教育として、一般市民がカウンセリングの知識を持ち、それを生活に活かすことを目的とする講座がある。この論文では、そのような講座に参加した一般市民が講座のなかで何を得たかを、筆者が講師を担当している「カウンセリング講座」を一つの事例として検討し報告する。それによってこの種の講座の意義を明らかにし、講座の内容や進め方に新たな示唆を得たいと思う。

事例としての「カウンセリング講座」の概要と特徴

事例としての講座は、ある大手新聞社が文化事業の一環として運営するいわゆる生涯学習センターで開講されているもので、「カウンセリング講座」と称して杉溪一言が主宰し、1974年に発足して今日まで30余年の歴史をもつ。講座は東京および横浜で開講され、内容構成や期間、講師などに変遷があったが、現在は4月に開講して翌年3月までの1年コースで、1期3ヶ月、各期10回、計40回の講座である。講座は平日の午前、1回が1時間45分、夏冬の休みと期の区切りの期間を除きほぼ毎週実施される。

* 1 立正大学心理学部

因みにこれは大学における通常の授業に比べて1回あたりの時間が長く、年間の回数も多い。講師として、杉溪一言（日本家族カウンセリング協会）、小山田治子（CHR 研究所）、筆者の3名が担当している。参加者は、年度と地域によって多少異なるが、各講座15～25名である。ほとんどが女性で、年齢は20代から60代で、40代後半から60代前半が多く、主婦（専業あるいはパート従事）が主で、数は少ないが教育や福祉の仕事などにかかわる人の参加もある。

この講座はピアカウンセラーの養成をめざしている。専門としてのカウンセラーではなく、ピア（peer = 仲間）という立場で、身近な生活のなかで心のケアやサポートの役割を担っていく人が育っていくことを考えている。主宰者である杉溪は、ピアカウンセラーを significant others、すなわち“大切な他人/他人ではあるが心の支えになる人”であるとする。そして杉溪は、“ピア関係にあって行うカウンセリング、すなわち「ピアカウンセリング」いっても、それは専門のカウンセリングの普及版、カウンセリングの真似事ではない。同じ時代を生きる仲間としての支え合いの活動である。そこには、人間同士として、一般のカウンセリング関係よりも、もっと深い意味が含まれることを期待する。”と言う。（杉溪、1990参照）

講座の内容は、30余年の歴史のなかで洗練されてきたもので、I からIVの各期の学習目標は次のようになっている。（「講座案内」のリーフレットによる）

- I 期：カウンセリングの歴史と基本的な理念を学び、カウンセラーにとって大切な「自己理解・他者理解」を体験学習によって深める。
- II 期：カウンセリングの基本的な考え方として来談者中心のカウンセリング理論を学び、その実習を通して「傾聴」の態度、技法を身につける。
- III 期：その他のカウンセリング理論のエッセンスを学び、ピアカウンセラーとしての人間理解を深める。
- IV 期：カウンセリングの諸理論を総括するとともに、グループの体験学習によってカウンセラーの幅を広げる。

講座の特徴は次のような点にある。それらは本論文の主題である「講座に参加することで得たもの」に関連し、後述の考察においても論ずることになる。

1) まずこの講座は体験学習が多いことである。I 期では「自己理解・他者理解学習」として、「Who am I?」、「エゴグラム」、「SCT」などをもとにしたグループでの話し合いや、「課題についての集団決定」のディスカッションなどが6回（週）にわたり行われる。ついでながら記すと、「カウンセリング講座」と称しながら、第I期3ヶ月の間には一対一の面接実習のようなものがまったくない。カウンセリングは人間関係のなかで行われるものであり、ピアカウンセラーとしてまず自分を知り他者を知ることが必須であると考えて、第I期では自己理解・他者理解の学習のみが行われる。講座の中心となるカウンセリングの実習は、話し手（クライアント役）、聴き手（カウンセラー役）、観察者の3人組による一対一の面接のかたちを基本として、II～IV期のなかで計12回行われる。それらに加えてグループワークが4回ほどある。また講義形式の学習の場合にも、そのなかに受講者のわかち合い（シェアリング）としての話し合いが数多く含まれている。このようにこの講座では受講者が相互にかかわり合いながら学ぶ機会が多い。

2) カウンセリング実習は来談者中心療法の考え方を基本とする。すなわち、受容・共感・一致の態

度で心をこめて相手の話を聴くこと、傾聴を重視する。ただし、ピアとしてのお互いの経験・知恵を分かち合うために、適切な自己開示やアドバイスを行う工夫も学ばれる。

3) 面接実習での話し手(クライアント役)は、模擬事例によるのではなく、自分自身のことを話すこととしている。内容として、現在悩んでいること、日ごろ気になっていること、これからやってみたいこと、感動した体験などを語ることになるが、実習が進み受講者が互いに知り合うことが深まるにつれて、ほとんどの受講者が最初の2つの事柄の話をするようになる。言うまでもないことだが、参加者には講座で聞いた個人的なことを他言しないという守秘義務の約束をさせている。

4) この講座全体の根底に杉溪一言が提唱する「カウンセリング・マインド」がある。杉溪は自らの半世紀余のカウンセリングの実践経験から、“カウンセリングの願い・理想”として、次の10のこころを示した。すなわち、一人ひとりを大切にすること、ひとの痛みを感じる心、待つ心、可能性を拓く心、柔らかい心、向きあう心、葛藤を生きる心、クライアント(相手・人)に学ぶ心、生涯学びつづける心、ともに生きる心、である^(注)。杉溪は、“カウンセリングの土台にはこのような「カウンセリング・マインド」があり、お互いの人間性を生かした社会をつくっていかうという思いがある。カウンセラーは権威と力をもってしまいやすい。だからからこそ、自分自身をチェックし、「カウンセリング・マインド」を身につけなくてはならない。”と言う。これらの10の心が講座の基底にあり、講義だけではなく、カウンセリング実習などを通して身につけるべきものとなっている。

(注) 杉溪の「カウンセリング・マインド」にはそれぞれの“心”に深い意味がある。それはここに示すように単に項目を列挙して伝えられるものではない。杉溪(1990)には「カウンセリング・マインド」のなかのいくつかが述べられている。

感想文の分析

毎年、全40回の講座の最終回の終了時に、10分～15分で「カウンセリング講座全体についての感想」を受講者に書いてもらっている。それは講座担当者にとってふりかえり・反省のための材料を与えてもらうものであり、今後の講座をよりよくするための情報を得るものである。この論文では、そうした感想文を講師としてただ読んで終えてしまうのではなく、書き記されたものの内容を整理・分析し、受講者が講座から何を学んだかをかたちあるものにしようと考えた。もとより感想文は講座の効果測定を意図したものではないので、そこから収集される材料の質的レベルを考えると、分析もかなり大づかみのものとなる。しかし結果としては後述するように多くのことがみえてきたと思われる。

カウンセリングの講座を行い、その後の感想文の分析をもとにした研究として、近藤邦夫(1994)による教師に対するカウンセリング研修における教師の変容に関するものがある。研修の対象者は小中学校の教師で、教育の現場に関連する問題を、学校教育相談やカウンセリングに関する概論、ロール・プレイ、テープ・カンファレンス、事例研究、教師としての実践検討など、多様な学習方式で、一回3時間のセッションを年間30回学ぶものである。研修の最後に「修了レポート」が提出されるが、レポートの設問の中に「この研修会を受講して、前の自分と違ってきたように思える点は？」があり、それにたいする122名から報告された変容の内容が分析されている。設問そのものに「前の自分と違ってきた」とあるように、最初から研修の効果としての受講者の変容を扱っており、本論文での特に内容を指定しないで書かれた感想文から講座の効果を読み取ろうとするものよりは、焦点が定まっている。

- (1) 整理・分析する材料の収集：2005年度から2007年度の3年間の受講者のうち講座の最終回に出席した116名の自由記述による感想文を読み、そのなかで「変化があった」「効果があった」「意味があった」などの意味内容を含む部分を抜書きして収集した。材料として、ほとんどは受講者の書いた文そのものを採ったが、冗長な感想は文意をとって簡潔な文に直した。収集した文の総数は253で、1人の感想文から収集した文の数は1から6、最頻値は2、平均は2.2であった。
- (2) 整理・分析する方法：収集した文を筆者が読み、KJ法的な進め方で分類した。一文のなかに複数の意味を含むものがあり、分類が一義的ではない場合もある。
- (3) 結果：収集した文のすべてを本文末に表1として記録した。すべての文を示すことは、分量としてかなり大部となるし、同じ意味内容の文が複数記されることにもなるが、質的研究としてこのようなかたちで表現し記録することにした。それによって、それぞれの文にはそれを書いた個々の人間が存在するを感じてほしいこと、そして回答の内容の多様さや頻度が直接に伝えられることを意図した。なお表1の文は、原資料としてはすべて書き手を特定できるが、無記名にして示している。

受講者が講座から得たもの

感想文をKJ法的な進め方で分類することで、受講者が講座から得たものとして次のようなことが見えてきた。それらを表1での分類にしたがって述べる。

講座が自分を見つめるきっかけ・機会となる

講座に参加することは、日常の生活から離れたひとときを持つことになる。そうした講座の中で受講者は、講義や自己理解・他者理解学習でのエクササイズ、カウンセリング実習などを通して、自分をふりかえる機会をもつ。自分を見直し、自分と向き合う。そして、自分と連なる家族や友人たちのことを思う。受講者のなかには、そうした時間をこれまでの人生の中で持ちたくとも持てなかった人も多い。

講座から自分への気づきを得る

受講者は自分を見直すなかでさまざまな気づきを得る。そしてあらためて自分を理解することになる。それは、単なる自省としてではなく、講座のなかで仲間（他の受講者）の話や行動を見る、仲間から自分への指摘（フィードバック）を受けるなどを通しての、さまざまな視点から自分を見ての省察となる。すなわち自分自身を捉えるときの枠組みが、他者とのかわり合いによってつくられた新たな枠組みによるようになる。

自分の不十分な面への気づき：自分への気づきの内容は自分のネガティブな面についてのものが多い。それは考え方の癖といったものから、自己の生き方にもおよぶ。自分中心に自分の枠で物事を見ていたり他者に接していたりしていた自分の狭さに気づく。自分のポジティブな面についての気づきが少ないのは、自分をふりかえる反省の際の一般的な傾向であると同時に、講座での実習にポジティブな面に目を向ける課題が少なかったためかもしれない。

自己理解の深まり：自分を見つめる機会を得て、自分や他者についてさまざまな気づきがあって、受講者は自分自身への理解を深めていく。表1の「自分への気づきを得た：自己理解の深まり」のなかに、“育児の問題でここ数年カウンセリングを受けている人”の感想文を意図して長い原文のまま記した(p.9)。この感想文については、文意をとって「子どもへの自分の接し方に気づいた」

とまとめてしまいたくなかったのである。この受講者の感想文を読むとき、この方にとって、これまでの一対一の個人カウンセリングでは得られなかった気づきが、講座で他の受講者（仲間）とかわり合うなかで得られたことがわかる。

講座を通してこれからの自分への見通しを得る

講座のなかで、受講者は「なりたい自分」を見出すようになり、「これからしたいこと／ライフワーク」「自分の課題」を考えるようになる。Schults (1977) は、健康な人格の要件の一つに、「未来に対する見方が明確であること、すなわち時間的展望をもつこと」を挙げている。講座という日常生活から離れたひとときを持ったことで、あらためて落ち着いて自分を見つめることができるようになり、そこから「これからの自分」が見えてくるのである。それは受講者の“心の健康”が増進したと考えることができる。

講座をとおして自分が変わる

講座を受講したことで考え方や行動の面でこれまでの自分と違って来る、そしてより生活がしやすくなる。感想文には、具体的な例示はないが生活に役立つというものから、自分を受け容れるようになった・他人を受け容れるようになったという認知面での変化、他者とのかかわりの行動面での変化が生じたことまでが述べられる。聴くこと・話すことができるようになり、特に家族との関係がよくなったという報告は多い。むずかしい事態にも対処（コーピング）ができるようになり、実際に新たな行動を起こし始めるようにもなる。なによりも“自分自身が変わろうとすれば変われること”を知ったことは重要であると思われる。

聴くことをめぐって考えるようになる

講座では傾聴を主としたカウンセリング的対話を学ぶ。傾聴についての講義に加えて、聴くことに重きをおいた実習が行われる。そのような講座内容から、聴くことに関しての感想を多くの受講者が記している。日常生活でほとんど考えることもなかった自分の聴き方に目を向けることになり、実習のなかで聴き手になって初めて聴くことのむずかしさを知る。そして自分が話し手となったときの聴かれる体験を通して、人間関係をつくるうえで聴くことのたいせつさに気づき、聴くことをさらに学んでいこうと思うようになる。

さまざまな参加者から学ぶ

この講座の特徴は、講師が受講者に講義をする一斉学習だけでなく、実習というかたちでの受講者同士の相互学習が数多く含まれていることである。受講者同士のかかわり合いのなかで学ばれることには、講義から学ばれること以上のものがある。十人十色・百人百様などはだれもが頭では知っていることだが、それを、目の前にいる他の受講者たちから、見せてもらい聞かせてもらって、体験して知るのである。ものの見方・考え方、行動の仕方、感情の持ち方など人によって異なることを知るとは、カウンセリング的対話における要件である“受容と共感的理解”の基礎となる。また受講者は、他の受講者から自分とは異なる生き方を聞かされ、さらにその力強さ・パワーを見聞きして、そこから学びとることも多い。

さまざまな人たちとの出会いがたいせつなものとなる

講座でのさまざまなかかわり合いを通して、友人を得る。それはただ机を並べて知り合った仲間というのではなく、実習などを通してそれぞれの生き方や抱えている問題を話し聴き合った仲間である。

したがって単なる顔見知りとは知り合う深さがちがう。そしてそうした仲間から教えられたり支えられたりする。そのような経験を通して、さまざまな人たちとともにこの社会で生きている自分を知ることにもなる。

自己の広がりを感じるようになる

受講者は、自分一人の閉じていた世界から、講座のなかでさまざまな人たちとかかわり合ううちに、自分を他者に関くようになってくる。実習などで、一人ひとりの生活・経験・考え・思いなど、“その人・その個人”が語られる。それを聴き、相手を知ることによって、“他者”を自分と同じ人間として見られるようになる。そして、受講者はお互いにわかり合える人間同士としての結びつきとなる。そのような場のなかにおいて、自分が生きていることの喜びを感じ、自分や自分の世界が広がってくる感じをもつようになる。

カウンセリング講座についての思い

感想文には講座を受講したことそのものについての感想がある。講座で学んだことの楽しさ・よろこびが述べられ、講座として重視したカウンセリング・マインドが日常生活でも活かされていることが述べられる。体験学習に意味があったこと、理論を知ったことがよかったというもの、そしてカウンセリングの学び方を知ったという感想がある。また講座で講師が話をしたこと言葉から示唆を受けたという感想もある。

考察

講座を受講したことで得たもの、そしてそれによって生じた自身の変化は、受講者の一人ひとりで異なるであろう。それを受講者全体としてまとめて「受講者が講座から得たもの」として見るとき、受講者たちには、1年という期間の中で、自分に気づき、新たな生活の仕方を見出し、自由さを得て、時間的展望が開かれてくるという大きな変化が生じていることが読み取れる。ここに一般市民に向けての「カウンセリング講座」の意義があると思う。

このような変化を生じた大きな要因として、この講座が体験学習を重視していることが考えられる。講座の最初の段階での自己理解・他者理解学習に始まり、講座の根幹である面接実習はその回数が講座全体の4分の1以上を占める。そして多くの講義がそのなかに受講者間での分かち合いのための時間を含む。この講座では仲間同士の直接的なかわり合いが豊富に体験されるのである。その結果として、感想文のなかに、仲間の生き方（考え方や行動）から刺激を受け、自分を見直し、そこから学んだという記述が数多く見られる。黒木他（2001）でのグループ・ワークの参加者の言葉、「このグループに参加して、問題と向き合っている人が他にもいることを知り、勇気が出てきました。今度は問題に直面しても、精一杯取り組んで生きたいと思います。」と同様の言葉を、感想文のなかに見ることができる。

人々が直接に出会って話ができるということ、そのことの意味は稿を改めてさらに考察する必要がある。 “目の前にいる現実の他者に直面”していることは、コミュニケーション手段のテクノロジーが発達した社会において、価値ある体験である。筆者としても講座の感想文を読むまで、社会には心理的に自分ひとり“孤島”にいるかのような人が多いこと、そして人と話し合うことにこれほどまで意味があるとは思わなかった。間接的なかわり合いではなく、相手と直にかかわり合うことで“お互いに自らを相手の中に見出すことができる”のである（Gergen 1999）。グループ・ワークについて坂口

(1989) が言うように、直接的なかかわり合いの中で、“真実に徹すれば徹するほど、受容されるという自己発見。否定的感情が消えて信頼的な感情が増幅されると、他のメンバーの暖かさや行為が理解でき、人間関係の中にある自分を知ることができる”のである。

感想文をこのようにまとめてみると、この講座がグループ学習の場であり、期間の長い一つのワークショップ（中野、2001）と見なすこともできるのではないかとと思われる。

講座をグループ学習としてみるならば、講座終了時点での受講者同士の人間関係には、Rogers (1970) が「グループが共通にもつように思われる実践的仮説」として示した特徴の多くが、その程度は十分とはいえないまでも、現れてきている。すなわち、次のような変化をみることができる。肯定的否定的を問わず自分の感情を表現するようになり、受講者の間に相互信頼の風土ができてくる。自分自身を受容するようになる。自分が変化することをあまり怖れなくなる。相互に耳を傾けあい、お互いから学びとることがよくできるようになる。自分は他人にどう映り、対人関係にどのような影響をもたらしているかを学ぶという循環が発展していく。自己の自由が拡大され、コミュニケーションが改善されて、新しい考え方や行動の仕方を怖れずに行えるようになってくる。学ばれたことが、家庭での配偶者や子ども、日常の身近な人たちとの関係に反映されるようになる。

この論文での研究法は、講座を受講した人たちの感想文から「変化があった」「効果があった」「意味があった」などの意味内容を含む部分を抜き書きして収集し、KJ 法的な進め方で分類したものである。“質的研究の真骨頂は、人間が経験する事柄の意味を整理、探求することに最大の力を発揮することです。”(McLeod 2000) と言われるが、ここではできるだけ生の言葉を大切に、そこから意味を見出そうとした。しかし筆者の質的研究法の知識は十分とはいえないところがあり、今後これらの材料をより確実な方法で分析しなおすことが必要と思う。その点で表 1 には基本資料的な意味をもたせていることを記しておきたい。

感想文を読みながら、講師として、自分が人（受講者）の人生にかかわる仕事をしていることを強く感じた。それだけに今後の講座にさらに真剣に取り組まなくてはならないとあらためて思った。

カルチャーセンターでの講座というと一般にその内容や程度を低く見られることがある。しかし、言うまでもないことだが、これまで講座担当者としての私は、一般市民向けに語り口を平易にすることはあっても、内容をいい加減に扱ったりはしていない。受講者の感想文に次のような言葉があった。「正直申して“カルチャーセンター”に対する私のイメージは“趣味の域を出ない気軽な楽しみ”程度のものでした。今思うとこれは先生方に対しても受講生に対しても本当に失礼極まりないことと、深く反省致す次第です。」

感想文をまとめる作業をしながら、講座を担当する者として受講者から学ばせていただくことが本当に多かった。それは担当者として講座に取り組む基本的な態度を確認するものとなり、また具体的な講座の進め方に示唆を受けるものであった。市民のための「カウンセリング講座」としては、単に学問としてのカウンセリングを伝えるだけでなく、“カウンセリングの知恵”を伝える、すなわち生きることに役立つ心理教育としてのカリキュラムのあり方を考えなくてはならない。

おわりに

事例として報告した「カウンセリング講座」は、本文中にも述べたように、杉溪一言先生によって主

宰され、小山田治子先生と筆者が講師として加わることで実施されているものである。その意味では筆者はいわば講座担当者を代表してこの論文をまとめたにすぎない。また講座は朝日カルチャーセンターに開講されているものであり、講座の設置者およびそれを支えてこられた方々（この論文をまとめる段階では、小川和子氏、武田さおり氏、久保庭阿留氏）に謝意を述べたい。

参考文献

- Gergen, K. J. (1999) *An invitation to social construction*, London: Sage Pub. (東村知子訳『あなたへの社会構成主義』、ナカニシヤ出版、2004)
- 黒木保博・横山穰・水野良也・岩間伸之 (2001) 『グループワークの専門技術』、中央法規
- 近藤邦夫 (1994) 『教師と子どもの関係づくり』、東京大学出版会
- McLeod, J. (2000) *Qualitative research in counseling and psychotherapy*, London: Sage Pub. (下山晴彦監修、谷口明子・原田杏子訳『臨床実践のための質的研究法入門』、混合出版、2007)
- 中野民夫 (2001) 『ワークショップ』、岩波書店
- Rogers, C. (1970) *Carl Rogers on encounter group*, N.Y.: Harper & Row (畠瀬稔・畠瀬直子訳『エンカウンター・グループ』、創元社、1982 / 2007)
- 坂口順治 (1989) 『グループ・ワーク』、学陽書房
- Schults, D. (1977) *Growth Psychology : Models of the healthy personality* (上田吉一監訳『健康な人格：人間の可能性と七つのモデル』、川島書店、1982)
- 杉溪一言 (1990) カウンセラーの人間性、杉溪一言 (編著) 『カウンセラーの悩みと生きがい』、川島書店、1 - 20.

Table1 カウンセリング講座から得たこと：1年間の講座受講後の感想文から

講座が自分を見つめるきっかけ・機会となる

- ・自分自身のことをふり返ることができた。
- ・自分を見つめなおすきっかけになった。
- ・自分自身を改めて見直すことができた。
- ・自分を知るための時間となった。
- ・自分と向き合った。
- ・自分自身と向き合うことができたことが、私の人生に大きな意味を持つことになった。
- ・[夫をがんで亡くした人] 改めて自分を見つめなおすことができた。
- ・自分の人生を反省する機会を得た。
- ・自分の今までの人生(自分、家族、友人)を振り返ることができた。
- ・自分の行動をふりかえる機会になった。
- ・自分と他人との関係について、個人としての自分と集団の中での自分の在り方を考えるとよい機会であった。
- ・傾聴の実習を通して、自分を見つめなおした。
- ・今日までの自分自身をふりかえり、人間の基本的な大切なものを改めて問われていると思った。
- ・自分自身を見つめなおす時間であった(相手の話を聴こうとしていなかった自分、自分の価値観・生き方など)。たくさん気づきを得た。

自分への気づきを得た

- ・すこしずつだが自分が見えてきた。
- ・いろいろ自分の気づけなかった自分自身を知った。
- ・自分をふりかえり今まで気づいていなかった多くのことに気づけた。
- ・自分の(人間関係の)問題を解くヒントをたくさん得ることができた。
- ・自分の人間関係の中での問題について、気づきを得るような話を聞いた(他人の痛みを知ることのむずかしさ、枠組みを変えることの大切さなど)。
- ・(ストロークの話から)日常生活での自分の周りの人々への接し方を見直すヒントを得た。
- ・実習で他人と向き合うことから、多くの気づきを得た。
- ・他の人からの自分へのフィードバックを受け入れて、自分自身にきづくことができるようになった。
- ・自分の性格・傾向について、他の人からの反応を知らされて、いろいろと考えた。
- ・何も問題がないと思っていた私自身への気づきとその解決の仕方を得た。
- ・一年間の勉強を終えて、自分が自分をよく理解していなかったことに気がつき、もっと自分を知りたくなった。

➤ 自分の不十分な面への気づき

- ・自分の思い方・考え方のクセが見えてきた。(不安>もやもや>怒り>それを責める)
- ・自分は今までかなりの部分でいい加減に生きてきたことに気づいた/これでよいのかと思った。
- ・自己概念にとらわれている自分に気づいた。
- ・自分の未熟さに気づいた。
- ・毎回いろいろな方とお話して、「私の世界」の小ささに改めて気づいた。
- ・自分の思い込みの価値観で人と接していたことに気づいた。
- ・自分の側に立って意見を言い、自分の人生観に立って人を見ていたことに気づき、反省している。
- ・他人をいつも自分の常識や枠の中で見て、批判したり、何とか自分の枠に当てはめようとしていた自分に気づいた。
- ・自分を知った：謙虚さにかける自分
- ・交流分析で自分を知ったこと：自己中心的である自分に気づかされ、家族との関係を考え直した。
- ・実習のクライアント役：自分自身の心の傷になっていたことを知る。
- ・自分の生き方(ペシミスト的)にたいしての気づきを得た。

➤ 自己理解の深まり

- ・[育児の問題でここ数年カウンセリングを受けている人]「受ける立場」とは逆の方向から見たら何か変わるかもしれないと考えて、受講した。
 - ・(実習のクライアント役として)話すことはすべて子どものことばかり。“私の生活はすべてが子どもがらみ、それがいけなかったんだ!”と、実感してわかった。
 - ・“十人十色”とは、違いを認めて受け入れることなんだとわかった。それまでは自分と違う人は、異質の存在と離れて眺めていた。
 - ・そうした時に、今まで私の「型」に子どもを押し込めたくて、型にはまってくれない子どもを「異星人」扱いしていたことをととも後悔し反省した。
- ・カウンセリングを学ぶことでよかったことは、自己理解ができたことです。自分を受け入れることができ、

はじめてまわりが明るく見えてきました。あるがままの私という体と心を大事にして生きてゆきたいと思います。

- ・自己理解が深まり、今まで考えていた「自己」とは違う自分に出会うことができた。意外なことに積極的に行動してきた自分を発見した。それは驚きであると同時に、今までの人生の中での不完全燃焼のようなモヤモヤ感とかイライラ感の原因であったように思います。
- ・自分自身に気づく(空虚な自分にも、深い思いがあった)。
- ・[これまでに勉強してきたカウンセリングの知識はあった人] 逐語記録を通して、自分が他人に対して恐怖心を持っていることに気づいた。気づくことで、少しずつ他人を愛おしいと思う感情が出てきた。
- ・自分を知らなければ、人の話も、その人自身を大切な“個人”として見る事はできないと気づいた。
- ・自分が人間的に成長しなければならぬ(謙虚さと忍耐)と感じた。
- ・学んでみたが、知れば知るほど、自分自身の性格の弱さに気づいて、結構この一年が良かった。ただし、週1回の講座は自分の時間を持つということを楽しみでもあり、皆勤できた。
- ・「カウンセリングを学んで人様のお役に立てば」と思って受講したが、なんて大それた考えを持っていたかと、身が縮む思いである。

これからの自分への見通しを得た

➤ なりたい自分

- ・交流分析から：自分の性格を確認し、人間関係をうまくコントロールできるようになりたいと思うようになった。
- ・なりたい自分(“あなたと出会えてよかった”と人から言ってもらえるような人)が見つかった。
- ・相手を認め、受け入れ、共に考えられる自分になりたいと思うようになった。Clients know the best. を聴くときの自分の言葉にしている。
- ・ただ一緒にいて、聴いてくれるだけでいいと思うようになった。揺るがなくてーんと聴いていける人になりたい。
- ・学んだことで、ボランティアとしての支援活動を行う場合も、自分の限界を絶えず意識しながら、同じ目の高さで、共に歩く仲間として、続けていこうと思うようになった。
- ・ピアカウンセリングで学んだことをさらに勉強しながら、人生最後まで成熟した人間になれるようにがんばって行きたいと思うようになった。

➤ これからしたいこと/ライフワーク

- ・これからの自分のあり方を思う。
- ・背伸びせず一歩一歩進んでいきたいと思うようになった。
- ・これからライフワークとして自分の人生で何をするかについて糸口がつかめた。
- ・人生の後半の目標ができた。
- ・これからも学び続け、どこかの道につながるようになることを望んでいる。
- ・これからピアカウンセラーとして人のお手伝いをしてみたいと思うようになった。
- ・これからしてみたいことが見つかった(「子どものいのちを守る会」のボランティア活動、ケアセンターの子育て支援の会に出かけて子どもと遊んでくる)。
- ・(自分の体験から)心が元気でない人の援助ができるようになりたい。
- ・自分の将来について：こういう世界で役立ちたい、人の心を受け止められる立場になり、アドバイザーとして力を持ちたいと考えるようになった。
- ・身のまわりの人たちなどに、カウンセリングの有効性を伝えていきたい。

➤ 自分の課題

- ・この一年で私にとっての課題が多く見つかった。
- ・(いままで社会=自分の外に目を向けて過ごしてきたが、カウンセリングによって「自分の内」に目を向ける体験をしたことで)人生後半の自分の課題が見えてきた。
- ・キーワードとして、“居心地のよさが感じられる時間を創出すること”が自分の課題となった。

➤ カウンセリング関連のことをさらに学んで行きたい

- ・心の勉強についてさらにさまざまな角度から勉強したいと思うようになった。
- ・今後はさらに学んで、一歩一歩前に進んでいけたらと思う。
- ・援助するために自己理解・理論・技法をさらに身につけたい。
- ・話を聴くことで少しでも気持が楽になり役立つのならば、さらに勉強したい。
- ・少しでも人の話を聴けるようになりたいと、自分なりの歩みでやってゆきたい。
- ・これから今よりよい人生になるようにたくさん学んで行きたい。

講座をとおして変化した自分

➤ 生活に役に立った

- ・何かは役に立っている、意味があったのだろうが、明確ではない。
- ・実習での体験が、生活の中で役立った。

- ・自分自身の生活でもこの1年はずいぶん変わったことがあったと思いますが、ほとんどよい方向に向かっていきます。これはここに通っていたことと無縁ではないと思います。
- ・初めに比べて一步「心の賢い人」に近づく鍵を得た。
- 自分を受け容れるようになった（自己理解・自己受容）
 - ・自分を客観視できるようになった。
 - ・自分自身の気に入らない部分を受け入れることをはじめた。
 - ・実習の中で、今まで知らなかった自分とも出会い、それを受けとめることができるようになった。
 - ・自分を他人（相手）の立場から見ることで、他人の立場でものを考えてみるができるようになった。
 - ・自分は人と違っていてもよいと思えるようになった。
 - ・自分自身も穏やかで心地よく過ごす時間を多く持てるようになった。
- 他人を受け容れるようになった（他者理解・他者受容）
 - ・自分と違う意見の人も認められるようになった。
 - ・他の人の気持ちがわかる理解しようとする人になれた。
 - ・自己の内面の変化：自分以外の人の立場や感覚を察しようとする姿勢を持てるようになった。
 - ・自分自身が認識できるようになると、安心し、心に少しゆとりができ、まわりの出来事、自分以外の人をゆとりを持って受け入れられるような気持ちになった。
 - ・他人に対してやさしくなった。（自分の思っている世界とは違う世界があるのだと、はっとしたことがある。）
 - ・身近な人間関係では、人を許す余裕を、この講座で養った。
 - ・生活の中の変化（我慢強く妻の話を聴くようになった、あまり周りの人の責任に物事をしなくなった）
 - ・夫、子ども、父、母への感謝の心をもつようになった。
 - ・親しみを感じなかったクラスの人たちにも、今では愛情に近いものを感じている。
- 聴くこと・話すことができるようになった
 - ・一番の収穫は、いろいろな場面において、まずは相手の話を聴いてみようとするモードに自分が自然に入っていくようになったことです。
 - ・初対面の人ともスムーズに話ができるようになった。
 - ・実際の生活のなかで“聴く”ということを意識するようになった。家族の話、友人の話も、感情に心を向けながら聴くようになってきた。
 - ・人の話を聞くと、ゆったりした気持ちで聞けるようになった。相手の言葉にひとつひとつにカリカリと感情的にならず、最後まで一生懸命に聞き取っている。
 - ・家族や友人との会話のとき、自分のことばかり話していたのが、傾聴を心がけるようになったことで、「今日はあなたと話していて本当に心が軽くなってホッとした」と友人に言われた。
 - ・生活の中でいろいろな人と接するとき、その人なりの言い分を考え、少し余裕を持って接することができるようになったような気がします。頭でわかっている、十分行動が伴っているとは言えません。
- 家族との関係が変わった
 - ・夫との関係で、勉強してきたことで冷静に振り返ることができるようになった。
 - ・息子から「母さん、人の話をよく聴けよ」とよく言われていた私だったが、傾聴という言葉を知り、生活にプラスになっていった。
 - ・子どもと静かに向き合って話を聴き、話をすることができるようになったことが、何よりの収穫です。
 - ・傾聴の態度、技法を学び、身近なところで3人の息子たちの話をよく聴くことができるようになった。
 - ・日ごろ無口な高校生の息子が、自分のことをよく話すようになった。私が変わったためと思う。主人の話をきいてあげられるようになった。
 - ・夫との関係が変わった。コミュニケーションがとりやすくなり、お互いに一番の味方であると、会話の中でそのような言葉を出し合えるようになった。
 - ・夫の話を聞けるように少しは上達したかもしれない。
 - ・最近になって、母から「前とは違うは！」と電話で言われた。「話しやすくなったわ！」とも言われた。
 - ・母（精神疾患をもっている）とのかかわり方を知った。母は治せないけれど、私は変わる。問題なのは、母の病気ではなく、振り回されていた私の方だった。
 - ・家庭の中で、お互いの立場を尊重しながら、会話を交わし、人生を楽しいものにしてゆきたいと思う。
 - ・実習を通して、ここ数年間抱えてきた家族の問題での心の中のしこりやわだかまりを大方解きほぐすことができた。
- 行動が変わった / 対処（コーピング）できるようになった
 - ・「待つこと」ができるようになった。
 - ・今まで、思っていたことを自分でなかなか言えなかったが言えるようになった。
 - ・自分の思いを保留することを知った。
 - ・以前に比べて、“ちょっと待って”と自分を再考できるようになった。
 - ・家庭内の問題が、消えたわけではないが、心の片隅に追いやるできるようになった。
 - ・生活の中で出会う問題に、これからはつらいながらも向き合えると思うようになった。
 - ・（正式な診断名ではないが、パニック障害だったので）講座に参加することだけを自分への課題とした。そ

して通いきれた。今では東京まで足を延ばして美術館めぐりができるし、海外旅行へも一人参加で行くことができた。

- ・ [あるカルトから逃れたいと考えている人] カウンセリングの中に、自分の意志で自分らしい道を選ぶことができるようになっていく方法を見つけた。
- ・ [うつ病でカウンセリングを受け、回復したが、その体験を生かせないかと思って受講した人] 第3期で私の中の不安が解消した。「これからの人生、何事もなくというわけには行かないかもしれないが、何事があってもきっと乗り越えていける」と思えたことで、自分や家族への心配が安心に変わった。

▶実際に行動を起こした

- ・ 以前から人に対する援助的なことができるようになればよいと思っていたが、この一年間の間に現実になり、今、子どもの電話相談の研修を受けるようになった。

▶変われることを知る

- ・ 自分を変えられる可能性を体験した。
- ・ 聴き方を学びながらも、自分で納得できるような聴き方は一度もできずに、自分がかかりしていたが、年が明けてから、日常生活の中でアレッと思うことが何回かありました。家族や友人との会話の中で、相手があるがままに受けとめよう、話を聴こうとしている自分に気づいたときです。
- ・ 継続は力なりで、積み重なるとこんなふうには自分は変わるのだなぁと思っている。
- ・ こんなに自分が変われると知ったおかげで、「カウンセリングとは何か」を実感できた。

聴くことをめぐって

▶聴き方についての気づき

- ・ 自分の聴き方の癖に気づいた。
- ・ 実習の逐語記録を返却されて、そのコメントから聴き方について気づきを得た。
- ・ 病院でボランティア活動をしているが、自分の聴き方について気づいた：自分の前向きの姿勢を前面に出してしまうこと
- ・ ボランティア活動をしているが、自分の聴き方について気づくところがたくさんあった：自分の意見を前面に出してしまうこと
- ・ 友人の相談を受けたときに、これまで自分の意見を言ったり回答したりして、自己満足していたことを知った。
- ・ (自分の価値観をきざきあげてきた今までの時間のなかでは) 人を受け入れ傾聴しているかのような自分があったことに気づいた。
- ・ 共感できるために、自分の気持ちを掘り下げることの必要を感じた。
- ・ 相手の気持ちに寄り添うとはどういうことなのか、言葉の奥にある感情を感じとることができるだろうか、自問自答の中で、毎回の講座を勉強していた。

▶聴くことのむずかしさを知った

- ・ 聴くことのむずかしさを感じた。
- ・ 人の話を聴くことのむずかしさを知った。
- ・ 人の話を聴くことのむずかしさを知る。
- ・ 聞くことの難しさを実感した。
- ・ 傾聴の大切さとむずかしさを知った。
- ・ 傾聴すること・言葉の奥にある感情を読み取ることの難しさを知る。
- ・ 傾聴の大切さと人間関係のむずかしさを思い知らされた。
- ・ 聴くこと・話すことのむずかしさ：聞き手の微妙な変化で、話し手の気持ちがゆれたり落ち着いたり、コミュニケーションはまさに生きものだなと思います。
- ・ 聴くことの難しさを感じたが、それは技術がないというよりも、自分の人間としての大きさや深さ、優しさ、待つ心や共感など、まだまだ磨く必要のある事に気づいた。
- ・ 実習体験：自分の今までの知識や心構えなど一瞬のうちになくなってしまい、頭が真っ白になった。そのふがない対応しかできないことに反省した。
- ・ 一年学んで「なんと言葉は空しいのか」と実感した。

▶聴かれる体験：受け容れられ、癒された

- ・ 自分の気持ちをわかってもらえることの心地よさを感じた。
- ・ 聴いてもらうことで、自分の思いがまとまり、落ち着いてきて、先のことを考えられるようになるという体験をした。
- ・ 実習を通して、自分自身の考えや心の動きに気づき、人に話を聴いてもらうことで、こんなにも変化がおきるのだということも実感した。
- ・ 自分の思いを少しでも人に聴いてもらうだけで、その思いが理解してもらえるだけで、こんなにおだやかな気持ちになるのかと感動しました。なかなか自己開示できないでしたが、講座の終わりに自分の話を聴いてもらい、最後の最後にすばらしいプレゼントをいただきました。
- ・ 自己開示をすることはむずかしかったが、恐る恐る少しずつ表現してみると、受け入れてもらっているとい

う実感を得て、私にパワーをくれた。

- ・(実習でのクライアント体験で)人の心を癒す・新たに生きていく希望をもたらすことを実感した。
- ・実習：カウンセラー役の対応の仕方、得るところが多く、癒された経験をした。
- ・実習で聴く人の話から、同じ考えを持つ人がいると、勇気づけられた。
- ・父との死別後の後に感じていた空虚な自分が講座の中で救われた。
- ・自分の家庭内の状況(子どもの受験など)から、私の精神状態も追いつめられ感が募ってきましたが、講座の皆さんに助けられ、励まされて、本当にありがたかった。

➤聴くことについてあらためて考えた/学んだ

- ・「人の話を聴くこと」をめぐって、さまざまなことを学び、考えるようになった。
- ・人の話をじっくり聴く勉強ができた。
- ・人の話を聴くことの大切さを知った。
- ・人の話をよく聴くことの大切さ
- ・聴くということが大変重要なことが認識できた。
- ・聴くことの大切さ、その意味を知った。
- ・言葉の奥にあるその人の気持をもっと理解したいと思うようになった。
- ・傾聴の大切さを痛切に感じた。母の介護をしていて、聴いてくれるだけでよいからと言われた。家族、友人、ボランティア活動に傾聴を活かしてゆきたい
- ・ピアの言葉通り、仲間、家族、身近な人たちの悩み、問題等を聞くのではなく聴けるようになれたかと思う。
- ・実習を繰り返すことにより、聴くことができるようになった。この聴く姿勢を身につけてから、いかにみんな話したがっているか、驚いている。
- ・自分の聞き方の欠点などがわかって、普段の生活でも気をつけるようになった。
- ・傾聴について学んだことが、自分の人とのかわり方にあるいろいろな変化をもたらした。
- ・人間の間人らしいコミュニケーションがいかにすばらしいか、そして人間に喜びを与えてくれるかを学んだ。
- ・本当の気持を話すということに関連して、信頼関係のことをいろいろ考えた。
- ・聴いてもらう・聴くという実習を通して、自分についての気づきが増した。
- ・日ごろの仕事の上で自分は人の話を聴ける人だと思っていたが、実際には「聴く」ということがまったくできていない自分を知った。これから学び自分を成長させていきたい。
- ・(娘の摂食障害から、その母親の会の手伝いをしているが、母親たちの話がよく聴けるようになるために参加している。) 逐語録の後、カウンセリングのことがなんとなく理解できるようになった。

さまざまな参加者から学んだ

➤十人十色を知った

- ・考え方、感性、経験など、実のさまざまな人がいることを知った。
- ・一人ひとりがあること(考え方・境遇・生い立ち・経験)を知る。
- ・十人十色の理解が深まった。
- ・十人十色を本当に知った。
- ・「十人十色」という言葉を改めて考えさせられた。
- ・人は人の顔をしているが「なんと感性は違うのか」と実感した。
- ・一人ひとりが(考え方、生き方、価値観など)まったくちがう人間であることを知った。
- ・環境によって成長が違うこと、環境の大切さを学んだ。
- ・世の中に、本当に本当に一人ひとり違う人生と思いと、考え方があること。
- ・実習のカウンセラー役：十人十色を知る。傾聴を学ぶ。
- ・人は自分と違うという当たり前のことを初めて実感できた。
- ・「他人」を意識するようになったこと。時に感動し、共感することができた一方で、理解しがたい思いや違和感を感じたこともあり、まさに「十人十色」を肌で感じる機会を得た。
- ・さまざまな年齢層のかたがたと交流することで、自分だけの狭い世界でなく、まさに十人十色で、いろいろな考え方があることを知り、よい刺激になった。

➤他の人たちの力強さ・パワーを知った

- ・いろいろな方の話を聴くうちに、それぞれの立場で悩み考えておられることを知った。
- ・自分や人に対する思いが変わった。すべての人はみんな自分で立ち上がる力がある。自分の中に本当の答えを持って生きている。
- ・十人十色。しかも、その一人一人は力強く生きようとしていることを知った。
- ・一人ひとりが一生懸命生きていることを知った。
- ・皆、自分の人生を精一杯生きている。少しでもよい自分、よりよい環境、そういったものを求めて前向きに生きていこうとしていること(自分を含めて)を知った。
- ・出会った仲間から学んだ。人それぞれの道があり、その人を囲む人々との関わりのなかで一生懸命生きている姿。他人と過去は変えられない現実の中で、困難があってもそれをあきらめないで、それを受けとめて立ち、前に進む大切さ。

- ・ (カウンセリングを学ぼうとしたきっかけ、自分の心の悩みや問題は解決できなかったが、) それぞれの参加者が何かしらの悩みを抱えて生きていることを知り、心強く思うようになった。

さまざまな人たちとの出会い

➤ 仲間を得た

- ・ 共に学んだ仲間 (年齢や職業の異なる) との和やかな交流の貴重な体験をした。
- ・ 自分の学生時代にはなかったような、楽しい気の合う仲間と学ぶことができた。
- ・ 共に学び励ましあえる仲間を得た。
- ・ なかなか得られない友人・心からの友人に恵まれた。
- ・ よい友人ができた。
- ・ この講座で一番驚いたのは、来ている人の質の高さです。すばらしい友人たちと出逢えて本当に幸せです。
- ・ 子育ても終わり、社会と直接つながることが少なくなった私にとって、いろいろな人との出会いに意味 (刺激を受ける。暖かく受け入れられるなど) があった。
- ・ 出会った友人たちに感謝したい。
- ・ ここでの仲間が私にはなくてはならないものとなった。
- ・ 多くの友達と出会えて話を聞いたことが、勉強になった。
- ・ 実習から自分への発見や人から学ぶことが多くあった。
- ・ 同級生からいろいろな生き方を教えてもらった。
- ・ 講座の仲間からたくさんの力をいただいた。
- ・ 講義、実習、あたたかい仲間のおかげで、自分の人生を一步踏み出すことができました。
- ・ 受講生との出会いもすばらしいものであった。それぞれの事情を抱えながら、とても熱心に前向きに学ぼうとされている。

➤ さまざまな人たちとともに生きていることを知る

- ・ 他者の人格を認め同じ目線で人を理解することを学んだ。
- ・ “クライアントは、他の誰でもない、この私に話してくれている、心を打ち明けてくれている” と感じることができるようになった。
- ・ 人を敬うということを知った。共に生きていることの尊さを知った。困難な現実を抱えたご自分の人生を静かに話されるのを聞いたとき、私のうちに、とても静かで、厳かなものがある、のを感じた。
- ・ 私一人でなくみんなによって生かされている。他者の存在がこんなに重要で、そして、軽やかに感じられるのが、とても充実感をともなって、私を満たしてくれる。

自己の広がり

➤ 自分を開くことの体験

- ・ クライアント体験ができたことがとても意味があった。
- ・ 自分の気持ちを以前よりも相手に話す (伝える) ようになってきた。
- ・ 人が真剣に自分の話を聴いてくれるその姿・思いに、導かれ、心を素直に開くことができた。
- ・ 今まで自分のことを他人に開くのはいやだったが、話を聴いてもらうことで、気が楽になることを知った。
- ・ 特に後半の実習に入ってから、自分でも人に話したことがなかったような悩みを言葉に出すことで、ふつと私の知らなかった自分に気づき、反省したり、自分をもっと大事にしようと思ったり、そして、それが元氣につながっていききました。
- ・ 実習で、悩みを打ち明けて聞いてもらうことが、私の浄化作用になっていた。

➤ 生きる喜び・自由さの体験

- ・ 何か心が心の中で変化していった。それらはこれからの私の人生にとってもよいものをもたらすものではないかと感じている。
- ・ 自分に対しての不安 (自信がない、本当の私って何) があったが、少し自分が好きになった。
- ・ 自分自身が変わることができた。それにたいして生きる喜びを感じている。(家族・友人に対しても一方的に考えを押しつけていた自分が、今は人の心の中を考えて、やさしく接しられていること。他人に対して、心のいたみを感じてあげられ、それらに対して逃げないで向き合えること。)
- ・ 組み立ててくださったカリキュラムに沿って、自分を見つめながら、ゆったりと自由な感覚になってきたことを実感している。人と、気持ちを開いてふれ合うことで、こんなに生き生きとした気持ちになれる、前向きに踏み出す気持ちになれる。驚いています。
- ・ 自分の心が洗われた感じがしている。
- ・ 自分は、こんな心の持ち方ができるのかと、驚きとともに、世界が広がる思いがしています。
- ・ 私が広がっていくように感じている。
- ・ 自分が “自由になった”。
- ・ 今までの自分とは変わったもう一人の自分が誕生した気持ち。
- ・ 建設的で肯定的な気持ちでいる自分がとても好きになった。
- ・ 今の自分が母であることをあらためて感じている。

カウンセリング講座に関して

➤学ぶことよるこび

- ・勉強をすることで、今見えていない何かが見えてくるという希望を得た。
- ・毎日が新鮮で勉強することの楽しさを十分に味わった。
- ・今、これがよかった、あれがよかったと書きつくせないほど、どんどん吸収でき、身についていったと思う。
- ・この講座に出席していること自体が私にとって幸せな時間でした。毎週ここに来ることで自分が落ち着き、何かを得たような気分になれる、そのことだけでも大きな収穫といえると思います。

➤カウンセリング・マインドを学び、身につける

- ・カウンセリング・マインドの話が心に響いた。
- ・カウンセリング・マインドについてある程度知っていたが、あらためて確認した。
- ・[子育て支援事業を始めた、看護師の職歴のある方] カウンセリング・マインドを知り、奥が深いことを知った。
- ・カウンセリング・マインドをもとに、講座の間、自分をふりかえってきた。
- ・「カウンセリング・マインド10のこころ」「同感ではなく共感的理解での傾聴」など、理論だけでなく、実習の中で実感しながら納得できた。
- ・「カウンセリング・マインド」を、日常生活でも役立たせている。
- ・「カウンセリング・マインド」を頭に入れて、家族とのかかわり、身のまわりの人たちとの関係について考えていくことができ、自分の気持ちが落ち着いてきて、イライラすることが少なくなった。
- ・「カウンセリング・マインド」を自分の人生の指針にしたい。
- ・「カウンセリング・マインド」が私の心の宝物になった。

➤体験学習をしてよかった

- ・一年本当にたくさんの素晴らしい気づきを（体験から）得ることができました。もちろん知識も。ありがとうございました。
- ・ピアカウンセリング実習は貴重な体験であった。座学では学べない体感を学ぶことができた。
- ・実習で体験的に学習することができた。

➤理論を学んでよかった

- ・カウンセリングの実践だけでなく、理論を学べたのがよかった。
- ・ロジャーズに始まり、さまざまな理論が新鮮であった。
- ・過去への後悔癖がある自分にとって、ゲシュタルト療法、認知行動療法などを知ったことは意味があった。今後機会があればさらに学習したい。
- ・人と関わることの苦手な自分にとって、交流分析を知ったことは勉強になった。
- ・内観療法や森田療法に関心ある。人の心の不思議さとこの勉強の奥深さを感じる。
- ・ビデオ（エンカウンター）からグループダイナミズムを知った。

➤カウンセリングの学び方を知った

- ・「逐語記録」を作ったとき、今まで学んできたことがはっきりとした感じで、これから学んで行く方向が自分なりにつかめた。
- ・[ある程度のカウンセリングの知識ある人] カウンセリングとしてもっと高度なことをしなければ無理と思っていたが、そうでなくてもよいことを知った。

➤講師の言葉から示唆を受けた

- ・「十人十色」「私もOK、あなたもOK」と普段聞くことを、新鮮に学び直せた。
 - ・「誰でも答えは自分自身が持っている」「過去と他人は変えられない」「聞いてあげるのではなく、聴かせていただくのだ」というような言葉が自分にとって意味があった。
-