





【感想】 みなさんの「ありがとうございました」は省略しました。

去年の娘の怒りは、自分がまいた種だったことが分かっていたのです。だから、怒りの根っこも分かっていたのです。今日、あらためて、怒りを考えてみました、その深さにもっと向き合おうと思いました。

こんなに楽しいと思える講座は初めてかもしれません。たくさんのヒントを頂きました。

自分の気持ちや考えを言語化するー苦手だった。怒りのコントロールは出来ていると思いがいていた。改めて自分がいかに自分の気持ちを考えていなかったかが分かった。今後は前向きにポジティブシンキングできそう。自分を尊重してもらった感が一杯。高山先生から、仲間からプラス評価を頂いてホントに元気が出ました。楽しかったです！！自分の糧になりました。修了証を頂きましたが自分の中でまだ言語化できない所が多いのです。私は牛のように何度も咀嚼していく必要があります。でもしっかり噛んで言語化(相手に伝えられる)できるようにしたいと思います。高山先生素敵です。私は自分を大切にされた感一杯でとてもとても元気を頂きました。

自分という物にしっかり向き合えた2日間でした。言葉にして見える化する事で、怒りの仕組みや対応法がよく分かりました。人との関わりで、こうすればいいのだと思えることにたくさん気づくことができました。ポジティブな声掛けが自尊感情をUPさせることも、経験を通して実感しました。楽しく学べた2日間でした。

とても充実した2日間でした。他のプログラムも勉強して実践してみたいです。よろしくお願いします。

ワークをファシリ自ら理解しておく(体験しておく)ことの重要性を実感しました。自分のステップをだいに”参加者を信じること”、心に響く心強いメッセージです。途中休憩があると良かったです。

自分自身の気持ちが楽になって、たくさんの気づきがある2日間でした。まだ、実際にファシリテーターをしたことがないのですが、やってみたい。自分も大丈夫そうという気持ちが多くなりました。また、生徒に対しても実践出来たらやりたいなと思いました。

楽しかったです。自分を好きになれました。ただ、2日目はファシリを学ぶというより体験を楽しんでしまいました。

参加して良かったです。自分も振り返ることができましたし、学んだ事でいろんなところで活かしていきたいと思いました。自尊感情をアップする方法は”ほめる””共感する””承認する”いろんな方法があるんだなと気付かせてもらいました。皆さんありがとうございました。

元気が出ました。共育者として、一步一步です。自分を責めないで、参加者や仲間を信じて行きたいです。具体的に聴くを実践したい。

元気になりました。自分のスタイルを活かして実践していきたいです。

若い時に学んでおきたかった。昔、夫に「お前の言うことは正論だ！」と言われました。逃げ道を残しておかなければならなかった人の様です。そんな夫と子どもたちのおかげで今の私があるのだと思います。子どももみな成人しましたので、今回学んだスキルを活用して、自分のライフワークを楽しみたいと思います。

ワークに参加者として体験させていただいたことで、ファシリテーターの存在の大きさがよく分かりました。「こんなことを言ってもらえたら安心」とか、「なるほど～」と思う言葉はたくさんありましたが、いざ自分でファシリテーターをと思うと、どのくらいしゃべっていいのかわからないか、伝え忘れないかというようなことばかりに気が向いてしまって、とても難しかったです。でも、ファシリテーターのマイナス面を参加者はそれほど気にしていないということも分かったし、自分のステージに合ったファシリテーションを楽しむ事を講師に教わったので、失敗をおそれず、挑戦してみたいと思いました。また、自己尊重というテーマは、本当に人を元気にさせるものだなあと感じました。自分が体験したことを広げていけるよう、勉強を続けたいです。