



# “違いを活かし 第3の道を発想する”

理事長 渡辺 ミサ

～本当のコミュニケーション力をつけて、かけがえのない人生を豊かに生きる～

セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング(コミトレ)が目ざしているのは、本当のコミュニケーション力を身につけることです。本当のコミュニケーション力は、自分と相手のくい違いを認めて、その上で相手を活かし自分を活かす第3の道を、共に発想してゆくところにあります。

第3の道を発想できる土台は、自分の既成概念(モノサシや欲求)から自由であることです。自分の既成概念から離れることができる、課題に対して十分に想像力をめぐらすことができます。また、相手の考えをありのままに受けとめる心のゆとりが生まれます。また、自分の深い願いを相手にわかりやすく伝える工夫ができる

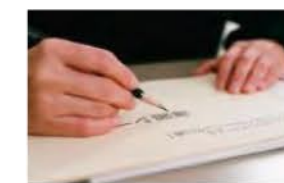
知恵が生まれます。すると、どんなに違ったモノサシの相手とも、自分と相手が合意できる第3の道を発想する対策を、どこまでも心を開いて話し合っ共同創造してゆくことが可能になります。今、私たちに求められているのは「新しい道筋へのコミュニケーション力」ではないでしょうか。

A: 就活生セミナー B: 大学での講座風景 C: 親子セミナー D: 川崎市ごえん楽市「3分で分かるセルフ・カウンセリング®」 E: 医療従事者向けコミトレ F: グループワーク風景



50年続く教育機関が  
バックアップしているので安心

コミトレはセルフ・カウンセリング®という方法から考えられています。セルフ・カウンセリング®は玉川大学教授だった渡辺康彦氏が創案した方法です。深い人間理解に基づき、人間関係の問題をコミュニケーションの視点から解決するこの方法は、長年にわたり多くの人の問題解決に活用されてきました。一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会は、この方法を研究し様々なプログラムを監修する学会であり、



NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会を全面的にバックアップしています。

## Before 受講前は こんな悩みがありました

**Case.01**  
自分の考えを伝えるのが苦手で、  
人間関係に悩んできました

小さい頃から自分の考えを表に出せずに過ごしてきました。社会に出てからは人に合わせてばかりでストレスを感じるようになってしまいました。

人間関係や  
自分自身のお悩み、  
受講することで  
どう変わる？

**Case.02**  
上司や部下との関係に悩んでいます

後輩指導や上司との関係、また専門職との関わりで困難を感じる場面が多々あり、困っています。

**Case.03**  
家族関係(両親・子育て・夫婦関係)  
で悩んでいます

家に帰ると息子に「パパともう5日も口をきいていないね」と言われ、このままでは伝えられないまま人生が終わってしまう…と悩みをかかえています。

## After 受講したことで解決に向けた学び・ 成果を得ることができました

**Case.01**  
人間関係に悩んでいたが、相手の気持ちを受けとめることで、解決の糸口が見えた

自分と相手の気持ちが入り混じった状態で相手の話を聞いていた自分に気づきました。学んだことを日常で実践していくことで、自分の気持ちの伝え方も上達すると期待しています。

**Case.02**  
悩みの原因は人それぞれ  
自分で解決策を考え出せるようになった

相手が悪いと一方的に怒ったり、自分を防衛することに必死になっていましたが、今は相手の言葉に対し、一呼吸おいて、自分の不安をつきとめた後に対応できるようになりました。学びによって自分自身が変わり、自分と相手を活かす解決策を考え出せるようになりました。

**Case.03**  
よりよい関係のために「伝えよう、  
伝えられるかも」と思えるようになった

伝え方のコツと順序3か条を意識することで「伝える準備」ができるようになりました。感情的になったときでも、感情のまま相手を責めることは減ってきました。相手と自分の欲求が違うからくい違うんだということが理解できるようになったからです。

受講したことで  
解決に向かった  
みたいだね!