

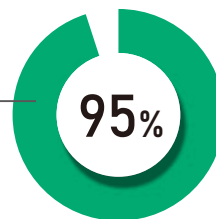
What is Comitore?

コミトレとは?

コミトレは、一人で行える自己発見法である、セルフ・カウンセリング®の理論に裏付けされたよりよい対人関係を構築できる手法です。



受講者の95%以上が実感!



「自分の気持ちを相手へ
伝わるように話すことができた」



オンライン対応!
全国どこからでも受講可能

コミトレ社員研修

- 自分と他者の違いが発見でき、業務上の
- コミュニケーションがスムーズになる
- 「コミトレ社員研修」



- こんな方にオススメです。
- 円滑なホウレンソウを身につけてほしい
 - 部下の心を尊重したマネジメントを習得
 - お客様や利用者様とより良い関係を築きたい

コミトレを学ぶ

- フォーマットへ記入することで
- 自分と相手の欲求を理解できるようになり、
- コミュニケーションが円滑になる方法



- 言葉の奥にある気持ちのやりとりをトレーニングシートに書くことで、目に見える形にし、よりよいコミュニケーションを発想していくトレーニング方法です。
- コミトレには4つのグレードがあり、学びたい内容に応じて、段階的に習得できます。

Case Study

コミトレの活用事例

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)はさまざまな場所で活用されています!

企業研修として法人で使う

ご要望にお応えし、階層別、対象者別にコミュニケーション・トレーニングをカスタマイズして導入いただいています。

新人研修

Training for new employees

セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニングは、社会人としての土台となる、自分と相手を活かした本当のコミュニケーション力を養う方法として、注目されています。



リーダー研修

Management training

リーダー研修では、ご依頼の企業さまの実際の事例を基に、課題を作成。また、リーダーが実際経験したことを、お一人おひとり課題として書き表し、即実践できるコミュニケーションの仕方を自ら導きだしていきます。



メンタルケア

Training for new employees

研修は、「1分間でできるストレスチェック」「ストレスのカラクリとは」「ストレスを軽減するためのコツとは?」などをポイントとして、課題シートの書き込みと、グループ発表を交えながら行います。2時間という短時間で、コミュニケーション力向上と、予防から考える新しいメンタルケア研修として好評を得ています。



介護士向け研修

Training for new employees

介護現場では、利用者の立場に立ったケアをするのが当然の考え方とされていますが、利用者との間や、介護士同士でのコミュニケーション・ギャップから、トラブルを招くことが少なくありません。まず、自分自身の気持ちを理解し、心を落ち着ける必要があります。自分との対話から始める、コミュニケーション・トレーニングで、コミュニケーション力を養成します。



学校で使う

- 先生のための、学校現場で活用できるセミナーです。
- 生徒のための討論授業活用セミナー
 - 先生のためのメンタルケア

個人で使う

- 個人のスキルアップ、個人のニーズに合わせた各種研修を開催しています。
- 就活生向け
 - 資格取得(検定付講習)

親子で使う

- 親子やママを対象にしたセミナーも開催しています。
- 親子の心をつなぐセルフ・カウンセリング®
 - ママのためのコミトレ講座

Trainers

トレーナー紹介

本当の心の交流は自己理解から。私たちセルフ・カウンセリング普及協会認定コミュニケーション・トレーナーが、皆様のコミュニケーション力向上をサポートします。

約40名のトレーナーが活躍しています



森島 文子

一般社団法人セルフ・カウンセリング学会
代表理事(会長)

セルフ・カウンセリング®の講師として、首都圏カルチャーセンター、公民館などで講師として活躍。セルフ・カウンセリング®創業者渡辺康磨のもと、理論研究、セルフ・カウンセリング®指導者研修教材開発に携わり、2015年、一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング®学会副理事長に就任。セルフ・カウンセリング®講師の指導の傍ら、セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング専任講師として、コミュニケーション・トレーナー認定の審査員も務める。



桜井 真理

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会
副理事長

セルフ・カウンセリング®の講師として、首都圏カルチャーセンター、教育委員会、各自治体主催講座を担当。長年、教師のための研修、講演会などで活躍。近年、企業内研修、新入社員研修にて、コミュニケーション・トレーニング講師として招かれ、高い評価を得ている。セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング専任講師として、コミュニケーション・トレーナー認定の審査員も務める。



宮澤 奈美江

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会
理事・事務局長

セルフ・カウンセリング普及協会事務局長として、会の運営全般を統括。また、企業の要望に合わせて教材開発研究も行う。セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング専任講師として、コミュニケーション・トレーナー認定の審査員および研修講師も務める。淑徳幼児教育専門学校におけるコミュニケーション講座、企業研修、就活生のコミュニケーション・トレーニング、中高生のグループディスカッション指導法研修会など、多数の講座を担当。穏やかで優しい語り口と、的確な指導で好評を得ている。



山下 優子

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会
理事

大学時代、セルフ・カウンセリング®創業者、渡辺康磨教授のゼミでセルフ・カウンセリング®に出会う。トレーナーとして新入社員研修、管理者研修、就活生のためのコミュニケーション・トレーニングなどを担当。研修では、自身の体験談を交えて、皆様の気持ちに寄り添いながらコミュニケーション力向上を目指します。一緒に学んでいきましょう。



小林 ひろみ

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会
トレーナー

先輩のキャリア・カウンセラーから紹介され、コミュニケーション・トレーニングを受講。現在は国家資格キャリアコンサルタントとして、転職・再就職・学生に向けた就活指導など実施する傍らトレーナー活動を行っている。2012年1級合格。「ざわざわ感や落ち着かない気持ち、なんとなくは感じている課題などありませんか。自分自身のことを理解することは安心につながり、社会で生きていく自信になります。表面上のコミュニケーションだけでなく気持ちが通うコミュニケーションを身につけることができますようになります。」



矢部 久美子

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会
トレーナー

民間医療機関に勤務中、セルフ・カウンセリング®に出会う。2011年1級合格。採用業務、職員研修業務を担当する中、接遇マナー講師としても活動しながら、トレーナーとして活動をはじめる。現在、看護職の就活相談や、病院の採用業務支援、セミナー企画などに従事しながら、講師としても活躍中。「自分の想いを否定されず受け止め聞いてもらえると、本当に気持ちが落ち着きます。すると、相手の気持ちも受けとめて考えることができます。人間関係に悩んでいる方、一緒にコミトレを学んでみませんか？」

受講者の声



新入社員研修 受講者より



日常と仕事の場において、円滑にコミュニケーションをとり今後につなげるテクニックや理論を学んだ。周りの人とうまくコミュニケーションが取れなかった時には、まず一歩引いて様子を見たい。その後自分と相手の欲求を確認し、適切なコミュニケーションを取りたい。今まで上手く伝えられなかった経験が多々あるので、そういったことが少しでも減って人生がより円滑に回せるように今日の知識を使いたい。



医療従事者向け研修 受講者より



自分の気持ちを押しつけるのではなく相手の気持ちになって物事を考えるようにできたら人との関係性ももっと良くなると思った。今まで我慢してストレスをためていた事も、伝え方のコツと順序3か条を用いて、相手の気持ちを受けとめながら自分の気持ちを伝え、提案できると、相手との関係も改善できる事に気づいた。



リーダー研修 受講者より



人と人とのコミュニケーションの大切さがこれほど大事だとは思わなかったです。話し方ひとつでこれほど変わるなら今後活用して部下や上司とうまくやっていきたいです。部下と関わるとき、つい怒鳴りがちになってしまうときがある。伝え方を1つ間違えると気持ちが離れていく。相手の気持ちを十分確認しながら状況に合った伝え方にする必要があると思った。相手の気持ちを受けとめ、会話していきたいです。



セミナー 受講者より



実際の場面では深く考えていなかったことが、文字にすることによってこんなに深く考えていたんだということがわかって、「〇〇さん、私は言いたってなかったけれど、こう思っているよ」と電話したい気持ちになりました。