

【平成24年度前期「自己理解ワークショップ」のまとめ】

◆開催日と内容：

回数	日程	内容
1回目	5月16日(水)	心理テスト(エゴグラム)で自己分析をしてみよう
2回目	5月30日(水)	コラージュをつくってみよう① ～雑誌の中から自分がどのように表現されるだろう～
3回目	6月13日(水)	コラージュをつくってみよう② ～グループで作ってみると、どんな体験をするだろう～
4回目	6月27日(水)	いいとこさがしゲーム(心の花束)をやってみよう ～自分のいいところはどこだろう～

◆講師：学生相談室カウンセラー 林 典子

◆場所：学生支援相談室

◆参加者：延べ総数34名（各回定員10名）

◆参加者の感想：(一部、原文のまま)

- ★自分ってこんなだろうということが、人との関わりの中から気づくことができた。
- ★自己理解、他者理解をするうえで役にたった。やってみてはじめて知る楽しさ、おもしろさを体感。
- ★自分が人からどんな風に思われているか、自分を自分でどのように受け入れたらいいかなどがよく分かりました。
- ★今まで考えなかった考え方、発想を知った。前よりも自分を前向きに見れるようになったと思う。授業だけでは関われなかった人たちと話して楽しむことができるとてもうれしい。そして、これからの私はまた、いろんな経験をしてたくさんの考えがでてくるんだろうなと感じた。



4回のワークを通して、参加者が仲間と一緒にゆっくりと自分の時間を過ごしました。また、毎回出来上がったワークを通して、カウンセラーが一人一人と感じたことをお話ししました。

左の写真は、4人のグループが作製したコラージュです。作り上げた後、メンバー同士で自分が感じたことを、思い思いに語り合いました。そして、自分の新しい気づきにつながりました。

また、後期の10月から11月にかけて、「自己理解のワークショップ」を行う予定です。
お知らせをみて参加してください！