



感情心理カウンセラー講座

ワークブック

プラウドフォスター株式会社

レポート提出チェックリスト

提出した日を記入し、
提出忘れのないようにしましょう！

レポート No.	提出日	レポート No.	提出日
レポート 1		レポート 1 2	
レポート 2		レポート 1 3	
レポート 3		レポート 1 4	
レポート 4		レポート 1 5	
レポート 5		レポート 1 6	
レポート 6		レポート 1 7	
レポート 7		レポート 1 8	
レポート 8		レポート 1 9 の 1	
レポート 9		レポート 1 9 の 2	
レポート 1 0		レポート 1 9 の 3	
レポート 1 1			

感情心理カウンセラー講座 1 心構え

レポート 1

第1章・第2章を読んで「あなたが考えるプロの心理カウンセラーとは？」
という問いの答えを「自分の言葉」で書いてみましょう。

あなたが考えるプロの心理カウンセラーとは？

感情心理カウンセラー講座 2 基本理論

レポート 2

Aさん・Bさん・Cさんの例を読んで、感じたこと・思ったことを書いてみましょう。
今の段階で感じていることを素直に文字で表現しましょう。

Aさん・Bさん・Cさんの例を読んだ感想

レポート 3

※レポート3の提出は設問1・2・3（p3・p5）です。
※書き方見本はp7にあるので、参考にしてください。

人との関わり合いの中で「ムツとした」「カチンときた」「ショック!」「なんか嫌だなあ」など、**マイナス感情を感じた時**、その自身の状況・体験を元に以下の1～3の質問に答えていきましょう。

1. マイナス感情を、セリフにして書いてみよう!

例えば「ちょっと、なんでそういう言い方するの?むかつく～」などのように、感情的なセリフのままに、素直に書きましょう。どうしてもセリフにならない場合は、「ムッ!」とかでも大丈夫です。その時の状況（いつ、誰が、どうした）もメモしましょう。

感情/セリフ

状況

2. マイナス感情を、大切にしよう!

1で書いたセリフは、どんな感情ですか? そのマイナス感情を、否定したりごまかそうとしたりせず、あるがままに受け入れましょう。感情そのものをコントロールすることはできません。感情は自分の本音を知る、大切な手がかりなので、とても大切なのです。（感情はすべて大切です。）マイナス感情の例として・・・

「怒り」「悲しみ」「哀しみ」「憤慨」「寂しい」「孤独感」「恐れ」「恐怖」etc...。などがあります。次ページのマイナス感情リストを参考にしても良いでしょう。自分の感情を明確にしましょう。

※あくまでも参考に。すべての感情を網羅するものではありません。

マイナス感情リスト (心が満たされない時の気持ち)

恐怖

不安
嫌な予感
恐れ
不信感
パニック
茫然自失
怖い
疑心暗鬼
怯えた
用心深い
心配

嫌い
大嫌い
ゾットする
嫌悪感
うんざり
混乱
あやふや
困惑
ためらい
複雑

不穏な
居心地悪い
神経にさわる
心配
肩身狭い
歯がゆい
屈辱
無念
打ちのめされる

絶望感
ふさぎこむ
失望した
くじけた
がっかりした
哀れな
憂鬱な
不幸な
惨めな
緊張

イライラ

むかつく
不愉快
不機嫌
しゃくにさわる
苛立つ
欲求不満
もどかしい
憤慨する
腹がたつ
不快感

離別

疎外感
打ち解けない
冷淡
無感動
退屈
孤立した
無関心
無感覚

疲労

燃え尽き感
へトへト
だるい
やる気でない
疲れた
うんざり

心配
気難しい
行き詰まる
ギリギリ
神経質な
イライラ

反感

敵意
憎悪
悪意
恨み
愕然とする
軽蔑

動揺

たきつけられる
危機感
混乱した
どぎまぎした
不安
慌てた
落ち着かない
ショック
動揺した

痛み

苦悩
後悔
打ちのめされる
胸がつぶれる思い
深く悲しい
傷ついた
寂しい
惨めな
悲しみ
落ち込み
意気消沈

弱さ

脆い
防衛的
無力感
不安定な
遠慮

あこがれ

羨ましい
妬ましい
切望
感傷的
懐かしい
切ない

3. 大切にしたマイナス感情を掘り下げてみよう！

どうして、その感情が自分の中から湧き上がってきたのでしょうか？ちょっと感じてみてください。

そして、次のうちの質問で答えやすそうなものを選んで答えてみてください。「その時、本当は自分はどうしたかったのですか？」「その時、本当は、何を大切にしていたのですか？」「その時、本当は何を理解して欲しかったのですか？」この中に、じっくりくる質問がなければ「その時、本当は・・・」と言葉を繋げて書いてみましょう。

マイナス感情の理由を考えるのです。すべての感情には必ず理由があるからです。さて、ここでうまく出来なくても大丈夫です。講座を進めていくうちに理解が進むので、今の段階で表現できることを書いてみましょう！

レポート 3

1

感情/セリフ ムカッと、反応している。

「なんでそんなに甘いの？」

状況

「私は、こうしてこうしたいの」とAは、やりたいことを明るく伝えてくる。実際にそれを実現するのは労力と時間が必要。その大変な部分が見えていない。見えてないから、その部分はよろしくと押し付けてくる。悪気はない。だから、そのことを説明したらいいのだけれど、どう説明したら理解してくれるかわからない絶望感。それに「やりたい」って自分の気持ちだけで、相手が不在。それもなんか腹たつ。

労力を理解した上で「手伝って」と言われたら全く腹が立たない。理解しなくて押し付けられることがすごく嫌！

2

私の労力が、ないものになる「不安」

伝える術がないという、諦めの「絶望感」

3

自分に対して、

「アア、不安だったね。絶望したねー」と労っていたら、と・・・

「不安と絶望感を感じながらも、頑張ろうとしていた私すごいね！」と思えてきた。



私の仕事。仕事の価値を理解して欲しかったんだ。

私の仕事と、私のことを尊重して欲しかった。

レポート 4

※書き方見本はp10にあるので、参考にしてください。

レポート3で書き出した、自身のマイナス感情と、その感情が起こった理由。それを題材に、もう1歩、深めていきましょう。

怒りや悲しみなどの感情、その理由をもっと深めると、その底には「もっと愛されたかった」「理解して欲しかった」などの**本当の欲求に行き着きます**。

それは相手があってこそその欲求です。「理解して欲しかった」という欲求は「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いが理解し合い信頼しあう関係を望んでいる」ということかもしれません。あるいは「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いを尊重しあう関係を望んでいる」かもしれません。ここでは、**本当の欲求と、本当の望む「相手との関係」を表現してみましょう**。

はじめは、うまくできなくて大丈夫です。今の段階でできる限りやってみましょう！
本当の自分の欲求を表現するのに、次ページの**普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト**が役に立ちます。参考にしてみてください。

普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト

つながり

受け入れられること
愛情
認めてもらうこと
帰属意識
協力
コミュニケーション
仲間
思いやり
配慮/気遣い
一貫性
共感
仲間に入れてもらう
親密さ
愛
相互依存
高め合うこと
尊敬
安心
安全
安定
支え/サポート
知ってもらう
見ってもらう
信頼
理解すること
あたたかさ
嘘じゃないこと

真実味

誠実さ

そこに居ること

遊び

喜び

ユーモア

平和

美

交流

気楽さ

平等

調和

インスピレーション/調和

秩序

整理整頓

身体的幸福

空気

食べ物

活動/運動

休息/睡眠

性的表現

安全（生命の危機から
の保護）

住まい

ふれあい

水

意味

自覚

命の祝福

挑戦

明晰さ

頭を整理すること

能力

意識

貢献すること

創造性

発見

有効性

効率性

成長

希望

学び

参加

目的

自己表現

刺激

理解

流れ（フロー）

超越

自主自立

選択

自由

独立

空間

自発性

※あくまでも参考に。すべての感情を網羅するものではありません。
<参考文献> NVC 人と人とのつながりにいのちを吹き込む法
マーシャル・ローゼンバーグ著 日本経済新聞社

私の仕事。仕事の価値を理解して欲しかったんだ。
私の仕事と、私のことを尊重して欲しかった。

どうして理解されたかった？
何を大切にしていたのかな？

アア。本当は、、、
「理解し合い、お互いに高め合う関係になりたい」
と欲していたんだ。

そっか。理解し合い高めあいたかったけれど、それが出来ない・・・
不安と絶望感で、ムカッと反応していたんだ。

↓ (気づき)

彼女に問題があるのではなくて、
私がそういう関係を望んでいて、それが満たされなくて
イラついていたんだー！

こういう関係を望んでいた、ということをもまず伝えてみよう。説明しても理解されない仕事上のこと、体験がないから仕方がないことは置いておいて、私が本当に望んだ関係を伝えよう。
と前向きに思えたとし、仕事のことを理解されなくても、心が落ち着きました。

レポート5

テキストのp8を読んで「外面的問題解決」と「内面的問題解決」について理解できたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 6

第2章 人間の「心」とは？（テキストのp9～p18）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート7

第3章 「心の問題」とは（テキストのp19～p25）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 8

第4章 人間が目指しているもの（テキストのp26～p27）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート9

第1章 カウンセリングマインドについて（テキストのp2～p5）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 10

日常の場面で、人の話を聴く時に**第1段階：話したくなる肯定的な聴き方**と、**第2段階：もっと話したくなる共感的な聴き方**を意識して実践してみましょう。何度か実践してみて気づいたことを書きましょう！

レポート 11

日常の場面で、人の話を聴く時に**第1段階**：話したくなる肯定的な聴き方と、**第2段階**：もっと話したくなる共感的な聴き方を意識しながら、さらに**第3段階**：相手が自分を見つめるための問いかける聴き方を実践してみましょう！少なくとも3人に試してみて、気づいたことを書きましょう！

レポート 12

第4段階：深い欲求に気づくための感情をアンテナにする聴き方（テキストのp9～p12）をよく読み、理解します。それから、友達でも、家族でもいいので、誰か1人以上（1人でも2人でも3人でも！）モニターをお願いして第1～第4の聴き方を実践してみましょう！実際にやってみて、気づいたこと、感想などを書いてみましょう。

テキストが進むほど理解が進むので、ここで上手にできなくても大丈夫です。この段階でできる限り、やってみましょう。実際にやってみて、感じたり気づいたりすることが目的です。

レポート 13

第3章 尊重の技術（テキストのp13～p18）をよく読み、理解します。それから、普段の自分のコミュニケーションを振り返りましょう。仕事ではどんなコミュニケーションを取っているか？プライベートでは？自分自身が**1. 攻撃的な自己表現** **2. 非主張的な自己表現** **3. 尊重の自己表現** どれの要素が強いかを分析します。そのために、**具体的な一場面を思い出し書き出してみましよう**。次ページに書き方の見本があるので、参考にしてください。

仕事で、非主張的な自己表現をしていることがある。

(具体例) 先日、方針を決める会議で、自分とは真逆の考えの方向で会議が進んでいたけれど、意見を言わずに黙っていた。うーん、と思ったけれど、まあいいかという諦めの気持ちもあります。

子どもに、攻撃的な自己表現をしていることがある。

(具体例) 高校の志望校を決める時に、つい自分の考えを一方向的に押し付けるようなコミュニケーションを取ってしまった。子どもは「わかったよ」と言葉では言っていたけれど、納得できていない表情で、その顔を見たときに、しまったと思いました。

プロジェクトチームで、尊重の自己表現ができていた。

(具体例) 理不尽なことがあっても、今までは我慢してしまっていたが、先日は、自分の意図を説明することによって、チームメンバーからの協力を得られた。

色々は場面を振り返り、全体的に私は非主張的コミュニケーションをとることが多いと気づいた。(でも、家族に対しては強気・・・)しかし、尊重のコミュニケーションを心がけることで、自分のストレスも減り、現状もいい風になることが多いことに気づいた。非主張的だと、こちらが理解されないだけでなく、相手の本当の意図も理解できず、結果的にお互いにとって良くないなあと気づきました。

でも、難しいと感じる場面も多く、日々心がけて練習したいと思いました。なかなか難しいですが、自分が「非主張的だ」とか「攻撃的だ」などと意識できるようになったことは、大きな一歩と思い、めげずに頑張ります！

レポート 14

第3章 尊重の技術（テキストのp13～p18）を読んで、レポート13を提出し、尊重の技術についての理解が深まっていることと思います。今度は、その学びを意識して実践してみましょう！自分も相手も尊重することを意識して実践したことと、それによって気づいたことを書いてください。次ページに書き方の見本があるので、参考にしてください。

つい、習慣で非主張的や攻撃的な自己主張をするたびに、非主張も、攻撃も、どちらも自分に不正直であるから、尊重のためには自分に対して正直であることと再認識し、

すると、必然的に、どうしてもマイナス感情をいちいち掘り下げて、自分の正直な欲求を明確にする必要があるなあと感じました。

そのおかげで、マイナス感情に気づけるようになりました。今までは、マイナス感情を瞬殺して、その先の、非主張や攻撃に進めていたように思います。

自分の感情にフォーカスすることが、尊重の自己表現の最初のプロセスと、思いました。

実際に、仕事上での実践を通じて、発見があります。うまくいかないこともあります。逆に誤解されてしまうこともあるのですが、自分に対してはすっきりしています。

心がける前よりはずっと、対人関係が楽しくなってきました。尊重の自己表現は、自分の感情に意識的になること！まだ、その段階ですが日々、心がけてみます。

自分も相手も尊重できる自分になることが楽しみです。

レポート 15

第4章 感情カウンセリングの実践（テキストのp19～p25）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 16

※レポート16は (p24～p27) です。

※書き方見本はp7p8p10にあるので、参考にしてください。

セルフカウンセリングを実践してみましよう! 実は、講座のはじめにレポートの課題で1度通して実践しています。ここまで勉強を進めて、もう一度やってみることで理解がどこまで深まったかわかります。

人との関わり合いの中で「ムツとした」「カチンときた」「ショック!」「なんか嫌だなあ」など、**マイナス感情を感じた時**、その自身の状況・体験を元に以下の、

1～4の設問に答えていきましょう。

設問はp24.p25に。書き出すフォーマット (枠) はp26にあります。

1. マイナス感情を、セリフにして書いてみよう!

例えば「ちょっと、なんでそういう言い方するの?むかつく～」などのように、感情的なセリフのままに、素直に書きましょう。どうしてもセリフにならない場合は、「ムツ!」とかでも大丈夫です。その時の状況 (いつ、誰が、どうした) もメモしましょう。

2. マイナス感情を、大切にしよう!

1で書いたセリフは、どんな感情ですか? そのマイナス感情を、否定したりごまかそうとしたりせず、あるがままに受け入れましょう。感情そのものをコントロールすることはできません。感情は自分の本音を知る、大切な手がかりなので、とても大切なのです。(感情はすべて大切です。) マイナス感情の例として・・・

「怒り」「悲しみ」「哀しみ」「憤慨」「寂しい」「孤独感」「恐れ」「恐怖」etc....
などがあります。次ページのマイナス感情リストを参考にしても良いでしょう。自分の感情を明確にしましょう。**リストはp5**にあります。

3. 大切にしたいマイナス感情を掘り下げてみよう!

まず、その感情を感じ切って、そうなんだね。と自分を労いましょう。このプロセスが大事です。十分に労ったら・・・

そのあと、どうして、その感情が自分の中から湧き上がってきたのかを感じてみてください。

そして「その時、本当は、何を大切にしていたのか?」と・・・

「その時、本当は・・・」と言葉を繋げて書いてみましょう。

マイナス感情の理由を考えるのです。すべての感情には必ず理由があるからです。その感情のときに、自分が大切にしていたことに意識を向けます。

4. マイナス感情をアンテナに深い自分と繋ごう！

設問1～3で書き出した、自身のマイナス感情と、その感情が起こった理由。

それを題材に、もう1歩、深めていきましょう。

怒りや悲しみなどの感情、その理由をもっと深めると、その底には「もっと愛されたかった」「理解して欲しかった」などの**本当の欲求に行き着きます**。

それは相手があってこそその欲求です。「理解して欲しかった」という欲求は「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いが理解し合い信頼しあう関係を望んでいる」ということかもしれません。あるいは「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いを尊重しあう関係を望んでいる」かもしれません。ここでは、**本当の欲求と、本当の望む「相手との関係」を表現してみましよう**。

普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リストが役に立ちます。**リストはP9**にあります。

◎設問1～4の流れはこのようになっています！

1. マイナス感情を、感じる・大切に扱う
2. どんなマイナス感情か明確にして感じ尽くす。
3. その感情がどうして起こったか理由を考える。
4. その理由を手がかりに本当の自分の欲求を明確にする。



本当の自分につながる！

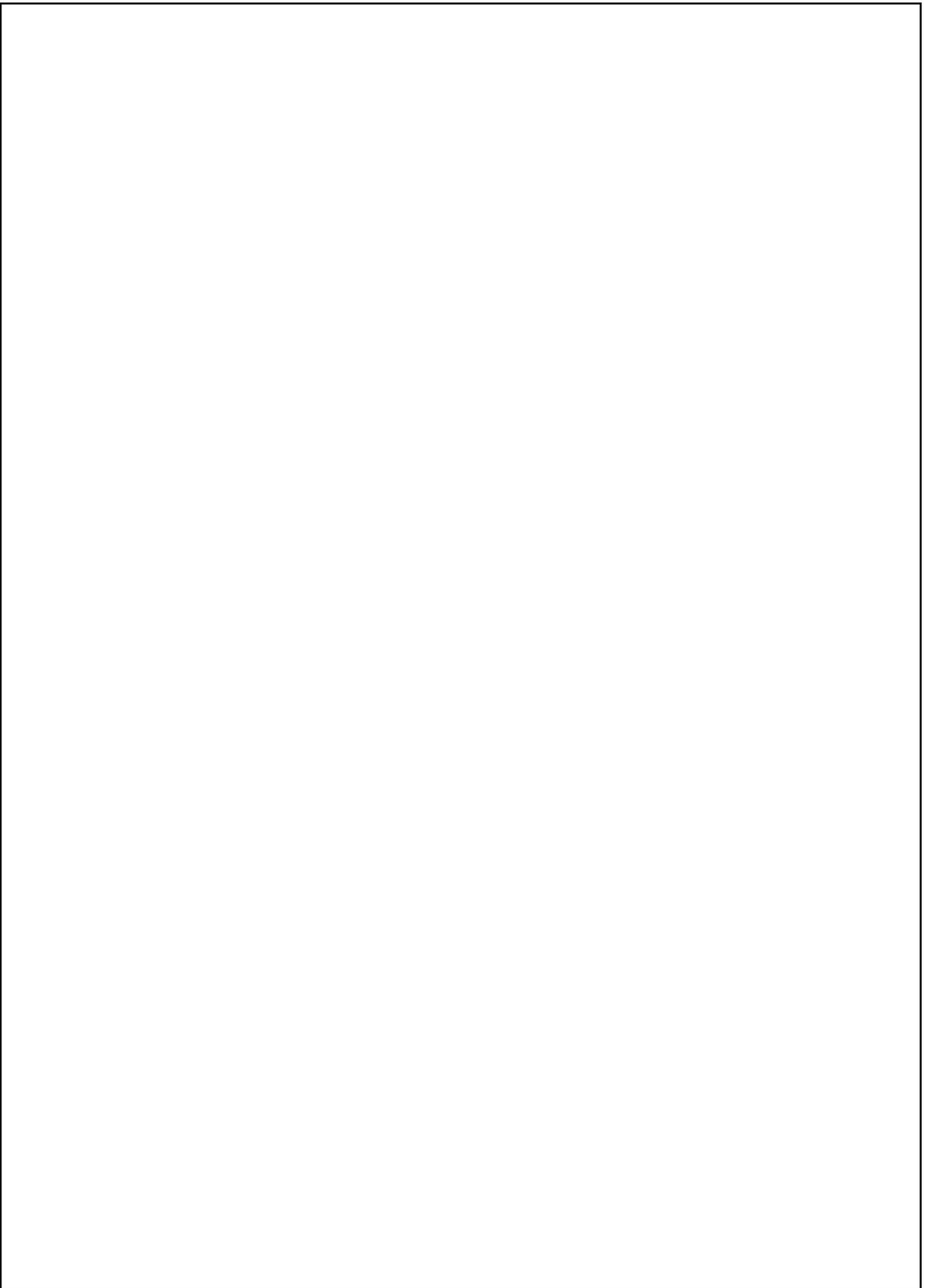
1

感情/セリフ

状況

2

3



レポート 17

◎感情心理カウンセリング具体例 1（テキストのp26～p33）を読んで学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 18

第5章 感情心理カウンセリングの展開（テキストのp34～p37）を読み、また動画教材を見て、学んだこと、気づいたことを書きましょう。（自由記述）

レポート 19

感情心理カウンセリングを実践しましょう！

カウンセリングモニター（友人・知人・家族など）を3名以上募ります。そして、今まで学んだことを活かして心理カウンセリングを実践しましょう！
実践する際には、P31からのカウンセリングカルテを使用します。傾聴しながら、カルテにメモを取ります。

**モニター実践の「結果」と「気づいた点」を提出してください。提出はp33のみ。
カウンセリングで使ったカルテは提出しないでください（秘守義務）**

レポート 19 提出までの流れ

1. カウンセリングモニターを3名見つける。対面・スカイプ・電話いづれもOKです。1回の時間の目安は60分。
2. 落ち着いて話せる環境で1対1でカウンセリングを行う。
その際、傾聴しながらP30～32のカウンセリングカルテに記入していく。
3. P33に、結果と気づいた点をまとめて提出する。
→3人分をそれぞれ、まとめて提出。

見本はP37～40にあります。参考にしてください。

カウンセリングカルテ 1

_____年 月 日

(氏名)	(性別)	(職業)
------	------	------

第1の聴き方・第2の聴き方で傾聴しながらメモ。
メモしながら、相談の核心になりうる感情やポイントに丸をして具体的場面を質問する第3の聴き方につなげる。

◎その感情の具体的な一場面を聴く

誰と誰が、いつ、どのような状況で、どんな対話や出来事があったのか？
それを聴きながらメモします。

◎クライアントの感情がどういう「理由」で起こったかを聴く。

「その時、どんな感情でしたか？悲しかったのですか？ムカついたのですか？心の中のセリフにできますか？その感情あが起こった理由は～だからでしょうか？
マイナス感情リスト（p4）を参考に、クライアントがじっくりくる感情を、ともに表現します。

◎第4の聴き方で、マイナス感情の奥にある本当の欲求とつながります。

普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト（P8）を参考に、深い欲求を質問によって明確にしていきます。そのプロセスで起こるクライアントの気づきもメモしていきます。

レポート19の1提出用

7つの設問に答えてください。

1. 相談内容の概要を例えば「Aさん33歳女性、夫との関係について相談。」程度にまとめて書きましょう。
2. どんなマイナス感情でしたか？
3. 心のセリフは？
4. その感情の理由は？
5. 感情の奥の本当の欲求は？
6. クライアント自身の気づきは？
7. このカウンセリングを实践してのカウンセラーの感想と気づきを書きましょう。

レポート19の2提出用

7つの設問に答えてください。

1. 相談内容の概要を例えば「Aさん33歳女性、夫との関係について相談。」程度にまとめて書きましょう。
2. どんなマイナス感情でしたか？
3. 心のセリフは？
4. その感情の理由は？
5. 感情の奥の本当の欲求は？
6. クライアント自身の気づきは？
7. このカウンセリングを实践してのカウンセラーの感想と気づきを書きましょう。

レポート19の3提出用

7つの設問に答えてください。

1. 相談内容の概要を例えば「Aさん33歳女性、夫との関係について相談。」程度にまとめて書きましょう。
2. どんなマイナス感情でしたか？
3. 心のセリフは？
4. その感情の理由は？
5. 感情の奥の本当の欲求は？
6. クライアント自身の気づきは？
7. このカウンセリングを实践してのカウンセラーの感想と気づきを書きましょう。

(氏名) 感情はなこ

(性別) 女性

(職業)

会社員・妻
2児の母

第1の聴き方・第2の聴き方で傾聴しながらメモ。

メモしながら、相談の核心になりうる感情やポイントに丸をして具体的場面を質問する第3の聴き方につなげる。

社長の知り合い（コネ）で50歳男性社員A、入社
経営者だったが会社が潰れて、拾われた？

支店長として就任

仕事は当然できると思っていたが、想定以上に酷い。

メール文章書けない。コミュニケーション取れない。

日本育ち日本人なのに、日本語が全く通じない？解釈がおかしい。

態度だけはデカい。

今まで以上に尻拭いなど、仕事が増えるのに、Aの方がお給料がいいと
思うとムカつく。とにかく日本語が通じない。やる気があるのはわかる
が、あまりにもレベル低すぎ。今まで、どうやって仕事してきたの？

お客を怒らせる。

予算書を出せと言っても、見積もり書いてと言っても、

「はい！」と返事はいいが、一切出さないから会議で私たちが困る。

かといって、勝手には作れない。

思い余って社長に直談判したが、育ててやってくれと。

は？育てる？のにお給料はいい？？？

Aが来てから毎日ストレスでおかしくなりそう。

勢いあるし、声でかいし、やる気もあるが、周りが見えてなさすぎる。

メールの文章も酷すぎる。てにをはが間違えている。抜けている。

何を言いたいかわからない。すぐに「前は・・・」前のことを言うけれど、今は、前じゃなくて今なんだ。話を聞けと胃が痛い！

◎具体例を聴く

誰と誰が、いつ、どのような状況で、どんな対話や出来事があったのか？
それを聴きながらメモします。

Aに対して相当のストレスを抱えている → 怒り・憤り

具体的な場面 → 上から育てろと言われ、A本人も教えてくれというから、お客さんに対してはこのように接してくださいとか、メールの書き方とか丁寧に教えるが「やったことない」とか、失敗すると「教わってないから」ととにかく言い訳ばかり。教えても「やったことない」失敗すると「教わってない」これが10代ではなく50歳の言葉と思うと怒りが湧いてくる。おかげで仕事量が増えたのに、Aの方がお給料がいいのがムカつく。やったことない、と教わっていないの言葉は、もう聞きたくない。いい加減にしてほしい！

◎クライアントの感情がどういう「理由」で起こったかを聴く。

「その時、どんな感情でしたか？悲しかったのですか？ムカついたのですか？心の中のセリフにできますか？その感情あが起こった理由は～だからでしょうか？マイナス感情リスト（p5）を参考に、クライアントがじっくりくる感情を、ともに表現します。

「怒り」と「憤り」

「いい加減にしてほしい。仕事してくれ。何歳だよ！ふざけるな」

(理由)

情報収集してみると、どうも経営者と言っても2代目で、本人は創業者の息子ということで、苦勞せずに親の仕事を手伝っていただけのようだ。明らかにおかしい日本語を「今まで誰からも注意されたことがない！」というのは、ただ甘やかされてきただけ。仕事を知らない奴に常識から教えるのに、そいつが高給取りだから憤りを感じる。やってられない！苦勞を知らなすぎ。声と態度だけはデカイ。こんなに尻拭いし

ているのに！！

◎第4の聴き方で、マイナス感情の奥にある本当の欲求とつながります。

普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト (P9) を参考に、深い欲求を質問によって明確にしていきます。そのプロセスで起こるクライアントの気づきもメモしていきます。

仕事を責任持って、プライド持ってやっている。

仕事できちんと正當に評価してほしい。

誠実に人と関わり、コミュニケーションをとって、協力して仕事をしたい。

言い訳はするいし、視野が狭すぎると思う。

やる気はわかるけれど、頑張っているのもわかるけれど。

その部分は、みんな同じだから、そこを強調されても白ける。

仕事の意識で仕事してほしいし

仕事の意識で仕事をして結果を出している人を評価してほしい。たまたまコネとか、年齢が上とかで、お給料が高いのはどうしても納得いかない→そこで大切にしているのは、やっぱり「仕事で誠実に評価してほしい！」という自分の欲求。

↓

50歳で、こんな幼い言い訳して恥ずかしいと思わない感覚が「かわいそうに」と思えてきた。

かわいそうな50歳に振り回される自分は惨め。

TOPから教育を託されたのだから、その仕事は仕事として取り組むが、振り回されることはない。私は私で、誠実に仕事に向き合い、自分らしく仕事をして、周り（社内・社外とも）いい関係を築き、仕事で結果を出そう。誠実に向き合えば、その部分で評価される日は来るし、周りが認めてくれると思うし、何より、自分が気持ちがいい。

変な奴に振り回されていた。

お給料が良くても、むかつくけれど、自分とは関係ない。

私は、誠実に自分らしく仕事をして、成長したり仕事で結果を出したりしよう！

1. 相談内容の概要を例えば「Aさん33歳女性、夫との関係について相談。」程度にまとめて書きましょう。

中堅女性社員の悩み。社長のコネで入社した50歳男性の教育係だが、日本語が通じない・解釈がおかしい・言い訳ばかり。なのに自分らよりお給料がいい。お客を怒らせ、尻拭いで仕事が増える。社長にいつても、なんとか育ててあげてくれと。。。

2. どんなマイナス感情でしたか？

怒り・憤り

3. 心のセリフは？

「いい加減にしてほしい。仕事してくれ。何歳だよ！ふざけるな！」

4. その感情の理由は？

仕事を知らない奴に常識から教えるのに、自分より高給取りだから憤りを感じる。言い訳ばかり！うんざり。経営者してたといつて、ただのボンボン。丁寧に教えても、言われたことないとか言つてなんども繰り返す・・・怒り

5. 感情の奥の本当の欲求は？

誠実に人と関わり、コミュニケーションをとつて、協力して仕事をしていきたい。誠実に仕事で評価されたい！

6. クライアント自身の気づきは？

TOPから教育を託されたのだから、その仕事は仕事として取り組むが、振り回されることはない。私は私で、誠実に仕事に向き合い、自分らしく仕事をして、周り（社内・社外ともに）いい関係を築き、仕事で結果を出そう。誠実に向き合えば、その部分で評価される日は来るし、周りが認めてくれると思うし、何より、自分が気持ちがいい。

7. このカウンセリングを实践しての感想とカウンセラーの気づきを書きましょう。

感情を感じ切つて尊重したり、その奥の欲求に気づくと、クライアントは自ら自分の奥の方から生き生きとしたエネルギーが湧いてくる。カウンセラーは、感情を尊重して、ただ質問をするだけで、目の前でストレスフルだった人が生き生きとなるのが、すごいと感じた。マイナス感情を尊重して理由、欲求に気づく、底知れないパワーを実感した。マイナス感情はすごいと思った。