



# 「アフターカウンセリングレポート」

「アフターカウンセリングレポート」は、

- あなたと
- 仲直りしたい仕事の相手

お2人がスムーズに仕事をしていくことができるようになるために、「あなた」と「週1回」、仕事の相手との仲直りがどのように進んでいるかをお聞きし、「あなた」と「仕事の相手」との仲直りを前進させていくためのものです。

カウンセリングのときに、やろうと思っていたことや、これから頑張ろうと思っていたことを、「実際にやってみてどうだったか」「実際にやってみて困ったこと・わからなかったこと」はないか？

「週に1回」仲直りカウンセラーとやり取りすることで、「仲直りをするときに、つまづきやすいポイント」を解消することができます。

「あなた」が「仕事の相手」と仲直りをするために、この「アフターカウンセリングレポート」をお使いください。



「仲直り専門カウンセリング」

<https://counseling.nakanaori.net/>

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

### (1) この 1 週間「仲直りしたい仕事の相手」とは、どうでしたか？ (※思ったままを、そのままお書きください。)

いつもどおり、なにかにつけて文句ばかり言ってくる。  
カウンセリングの時に舌を吐いて、  
「相手には相手の立場がある」  
から、相手の立場のことも考えて、  
相手のことを理解しようとおもったけど、  
やっぱりムリ！ 腹が立つ！

(意味がわからなくても、箇条書きでも、単語でも、  
相手にわかってもらおうとしなくても、書きかたはなんでもかまいません)  
(次回のカウンセリングのときに、こちらからお聞きします)

### (仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さん、カウンセリングのときには冷静に話をされていて、  
「相手の立場のことも考えて、相手のことを理解していこう」と  
話をされていましたが、実際に、また相手に会って、  
「いつもと変わらない相手の態度」に、腹が立ってしまったんですね。  
カウンセリングのときにもお話ししましたが、「仕事の相手と仲直りするには」  
まずは「自分から先に、相手になにかをしてあげる」ことです。  
もしもいま、それがむずかしいほど腹が立つなら、その、  
「腹が立つ原因」を、次のカウンセリングで話をして、解消してしまいましょう。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

### (2) カウンセリング中に「〇〇をしよう」と話をしていましたが、それを相手に対して実行することができましたか？

はい、「まずはできることから始めていきましょう」と  
カウンセリングで話していたので、  
まずは笑顔で相手にあいさつを試みました。  
もしかしたら、そのとき、顔がひきつっていたかもしれませんが。

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡します。

#### (仲直りカウンセリングからの返信)

カウンセリングのときに話したことを、  
きちんと実行されたんですね。  
素晴らしいことです。  
「相手との関係を改善しはじめるとき」はじめは顔がひきつっていても、  
ぎこちなくなったりしてもかまいません。  
大事なのは「私は、あなたに、友好的な気持ちを持っていますよ」  
ということ、「態度で」伝えることです。  
「心からの笑顔で、相手にあいさつをしよう」というのではなくて、  
「私はあなたに友好的な気持ちをもっていますよ！」という気持ちを  
伝えるために、あいさつをし続けてみてください。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

### (3) それをやってみて、相手はどんな反応をしていましたか？

ブスとした、いつもの顔でしたけど、  
なんだか驚いている様子でした。  
少し想像していた反応と違いました。

#### (仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんが、相手のかたに、  
いつもとちがう、「友好的な態度」をされたので、  
相田のかたも驚いているのではないのでしょうか。  
「いつも仲たがいをしている相手から」急に、笑顔であいさつをされたので、  
「なにか裏があってやってるんじゃないか？」と、いぶかしがっているんじゃないかもしれませんね。  
ただ、これからも続けて「笑顔であいさつをする」ということを、繰り返していけば、「〇〇さんには裏がなく、友好的になりたいだけなんだ」と、  
相手に伝わるようになっていきます。  
そうなるまで、今日やったことを、続けてやり続けるようにしてくださいね。

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、  
その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡します。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

(4) それをやってみたことで、

- 「気がついたこと」や、
  - 「わかったこと」や、
  - 「学んだこと」
- はありますか？

自分から挨拶をしたら、  
「フッ！」みたいな感じで、  
相手から嫌がれるかと思っていましたが、  
わりと、ふつうの反応でした。  
それが私には驚きでした

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、  
その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡します。

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんは、  
「笑顔であいさつをしたら、相手から拒否される」  
とっていたんですね。  
自分の頭の中で思い描いている空想(イメージ)と、  
実際にやってみて、「実はその空想どおりにはならなかったこと」との間には、  
意外な学びがありましたね。  
これを何度も続けていくと、今の〇〇産の頭の中にある、  
「仲直りなんてできない」こんなイメージが、  
「仲直りできる」イメージへと変わっていきますから、  
続けてやるようにしてください。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

(5) この 1 週間、相手に対して「あなたの気持ち」に変化はありましたか？

実際のところ、あまり変化はありません。  
しいていうなら、私があいさつをしたとき、  
相手が嫌がらなかったことです。  
「ふつうの反応」をしていたことが、  
私的には印象に残っています。

### (仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんの「相手に持っているイメージ」は、  
カウンセリングのときにもお話しされていましたが、  
「なにを言っても否定するひと」このイメージでしたね。  
それが、笑顔であいさつをしたら、否定されなかった。  
むしろ、ふつうの人の反応だったことに、驚いているんですね。  
(〇〇さんが、持っていた相手のイメージと、大きなギャップがあったからですね)  
印象が強く残っているのは、「〇〇さんの相手に対するイメージ」が  
少し変わったからです。  
(こんな一面もあるんだ、というふうに)

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、  
その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡します。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

(6) いま、相手に対して、  
「これから、どんなふうにしていこう」と思っていますか？

このまま、つづけて、挨拶をしていこうと思います。  
笑顔であいさつは、もうできたので、  
次のカウンセリングで、新しいことをおしえてください。

(仲直りカウンセリングからの返信)

「うまくいっていることを、やり続ける」のは、とても大切なことです。  
そのまま続けて取り組むようにしてください。

はじめは「ハードルを下げて」自分がやりやすいものをやる、  
次にそれができたら、「こんどはちょっとだけハードルを上げて」  
自分のやりやすいものをやる。  
こうやっていけば、新しいことも、どんどんできるようになっていきます。  
次のカウンセリングで、また新しいことを決めていきましょう。

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、  
その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡します。

# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

(7) いま、相手との関係を改善するために、立ちは大かっているあなたが「大きな壁」だと感じているものを教えてください。

まだあんまりよくわかりません。

でも「自分1人」だと、難しいと思います。

(相手と仲直りするのが)

カウンセラーの先生と話をして、サポートがあれば、

できそうな気がします。

### (仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんの言うとおり、

「1人で問題を解決する」のは、

とても難しいことです。

「〇〇さん」と

「相手のかた」と

「なんの関係もない、第三者」に相談をすることで、

物事を客観的に見ることができるので、問題の解決を早めることができます。

私からのサポートは惜しみませんから、続けて一緒に、

相手のかたと、スムーズにしごとができるように取り組んでいきましょう！

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡しします。



# 「仲直り専門」カウンセリング

## Peace Making Counseling

このカウンセリングレポートの内容は、元の内容がわからないように変えています。

(8) 次の電話カウンセリングで、相談したいこと、話したいこと、話題にして取りあげたいこと、解決したいことはありますか？

次のカウンセリングでは、  
「相手の気持ち」  
について聞きたいです。

自分1人でかんがえていても  
いくら考えても「相手の気持ち」がわかりません。  
また、教えてください。

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さん、「相手の気持ちがわからない」のは、  
なにも〇〇さんだけではありませんので、安心してください。  
たくさんのかたが、同じように相手の気持ちがわからないことで悩んでいます。  
「相手の気持ち」がわかるようになるためには、まず、  
「自分の気持ちを整理する」ことが必要です。  
そして「自分の気持ちが整理できたら」自然と、  
相手の気持ちに、〇〇さんの目が向くようになりますから、  
あせる必要はありません。  
(カウンセリングを続けるうちに、少しずつ、相手の気持ちがわかるようになっていきます)

※ 「仕事の仲直りカウンセリング」は「相手との状況」によって大きく内容が変わりますので、  
その都度、アフターカウンセリングレポートの内容を変えてお渡しします。