



「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うてる。
カウンセリングの時に言舌をして、
「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)

(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よう」と
カウンセリングで言舌していたので、
まずは笑顔で相手にあいさつをしてみました。
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。

(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けど、
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。

(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。

※ 「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言話をして、サポートがあれば、

できそうな気がします。

※ 「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。

※ 「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。