



「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」では、

- あなたと
- 仲直りしたい相手

お2人が仲直りできるように、

「あなた」と「週1回」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「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「相手」と仲直りをするために、

この「仲直り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) 1週間「仲直り」に取り組まれてみてどうでしたか？

カウンセリングのときに話をしていたときは、
なんだかうまくできそうな気がしてたけど、
実際に相手に、自分の接しかたを変えようとしたら、
意地をはってしまってうまくできませんでした。

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんは、カウンセリングのときに話していたことを、
カウンセリングが終わった後に、自分で、きちんとやろうとされたんですね。
「〇〇さんが、やろうとした」それは1つの前進です。
最初は「ふだん出していない自分」を、相手に見せようとしていますから、
慣れていないので、最初からうまくいかないのは、ふつうのことですから、
気にしないでください。
これから続けてカウンセリングを受けていくうちに、
自然に意地をはってしまう気持ちも消えていきますから、
安心してください。

「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。

(2) 実際に取り組んでみて「困ったこと」や「わからなかったこと」はありましたか？

どうしても相手に意地をはってしまふ。
素直になろうとするけど、
どうしてもそれができません。

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんの本当の気持ちは、
普段、相手に見せていないところであって、
その本当の気持ちでは「相手のことを大切に思っているのに」それが
伝わらずに相手に誤解をされてしまふ。とても、もどかしいですね。
〇〇さんが素直になれないのは、まだ、〇〇さんの心のなかで、
「相手に対するなにかのわだかまり」があるからです。
そのわだかまりが、少しずつ小さくなっていけば、相手に対する態度も
自然に帰ることができます。
まだ、相手との仲直りに取り組み始めたばかりですから、
続けて、相手との仲直りに向けて進んでいきましょう。

「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。

(3) 「仲直りに向けて取り組まれるなかで」いま悩んでいることはありますか？

カウンセリングで話していた時は「ああしていこう」「こうしていこう」と、これから仲直りをしていくために、こんな感じでやっっていこうっていうのを、自分の頭の中でイメージできていました。
1週間たってみて、だんだん、自分のやる気というか、仲直りするための気持ちが、湧いてきません。
それにやっぱり、「相手が悪い」とかいうふうに思ってしまいます。

(仲直りカウンセリングからの返信)

1週間、仲直りをするために取り組んでみて、カウンセリングのときに話していた気持ちが、少し小さくなってしまったんですね。
なにかに取り組むときは、どんなひとでも、時間がたてばたつほど、気持ちが少しずつ落ちてゆきます。
〇〇さんが、「仲直りに向けて取り組むために」気持ちを高めるには、「前回のカウンセリングの録音」を繰り返し、聞くようにしてください。
〇〇さんが、「カウンセリングのときにはなしたこと」を思い出し、「仲直りをしたい」という気持ちを高めることができるようになりますから。

「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) 実際に取り組んでみて「課題に感じていること」や「うまくいかない」と感じていることはありますか？

たいしたことないかもしれないですが、相手に対して、自分の態度を変えようとする、変に意識してしまって、いつ、どんなタイミングで、自分の態度を変えたらいいかが、わからなくなってしまって、どうしたらいいか、じぶんでもわからなくなってしまいます。

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さん、一生懸命になることで、力が少し入ってしまったんですね。最初は慣れないことを、自分でやろうとしていますから、だれでも力が入ります。意識しすぎてうまくできないときは、「1つ1つ」タイミング(時間)を区切って、その時間だけ、やろうとしてみてください。(やろうとしたタイミング以外は、やる必要はありません)時間を区切ることで集中しやすくなり、実行に移しやすくなります。それでも難しいようなら、次のカウンセリングのときに、そのことについて話して、解決策を見つけましょう。

「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。

- (5) 相手との仲直りについて「もっとこんなふうにといたらいいのに」という「今のあなたの理想の状態」を教えてください。

仲が良かった、2人で一緒にいて楽しかった、あのころに戻りたい。

仕事ですれちがってしまって、何年も相手に嫌な思いをさせてしまったけど、

昔の中が良かったころに戻りたい。

いまはぎこちなくなってしまったけど、、、

(仲直りカウンセリングからの返信)

〇〇さんから、カウンセリングのときに、そのことを話してくれましたね。

「仲直りをしたい」言葉にすると簡単ですが、それは、〇〇さんの心のなかにあるものです。

ここに書いていただいた内容が「〇〇さんが目指すゴール地点」です。

そのためのサポートは惜しみませんから、その〇〇さんのゴールに向かって、進んでいきましょう！

「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。

(6) これから「自分でもっとこうしていきたい」と、
あなたが考えていることがあれば教えてください。

もっと素直になりたい
もっと意地をはらなideいられるようになりたいです

(仲直りカウンセリングからの返信)

「仲直りしたい」とは思っているけど、それができない、
逆の行動をとってしまうんですね。
いまの〇〇さんの、相手に対して取ってしまう行動は、
これまでの、相手に対して取ってきた、〇〇さんの積み重ねによるものです。
ですから、一度、習慣になってしまったことは(相手に対する態度など)
自分1人の力だけで変えていくことは、とても難しいですが、
カウンセリングを続けていくうちに、「自分がどうしてそんな態度を
相手に対して取ってしまうのか？」それが自分でわかるようになります。
それが自分でわかるようになれば、いまの「逆の行動をとってしまう」ことも
無くなっていきますので、安心してください。

「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。

(7) もし「具体的に、こういうことに困っているんだけど、アドバイスが欲しい」ということがあれば教えてください。

いっぱい書いたので、
また次のカウンセリングのときに話します
よろしくお願いします

(仲直りカウンセリングからの返信)

はい、わかりました、
予約はいつでもかまいませんので、お待ちしておりますね。

「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) ほかになにか「話したいこと」「伝えたいこと」があれば、教えてください。

(どんな内容のことでも構いませんので、自由に書いてください。)

前回のカウンセリングで話していなかったことがあるんですが、すこしはずかしくて、話せませんでした。

次のカウンセリングのときに話してもいいですか？

(仲直りカウンセリングからの返信)

はい、〇〇さんの好きなように、自由にさせていただいてかまいません。

ただ、1つ注意点があります。

「無理をして話す」

ということは、できるだけしないようにしてください。

「無理をして話す」と「心理的に無理をする」ことになるケースが多いので、良くない結果になる場合があります。

「自然に、話したいときに話す」

このスタンスで、

話したいと思ったら話す

話したくないと思ったら、話さない

これを基準に、「話す」「話さない」を決めるようにしてください。

(※無理をして話す、あまり良い結果にならない場合があります)

(※カウンセリングで効果を出すには「自然な気持ち」が重要だからです)