



「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。

(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う。
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。

(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いて、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できたらいいのに」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、、、

- (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いでいられるようになりたいです

「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) 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？