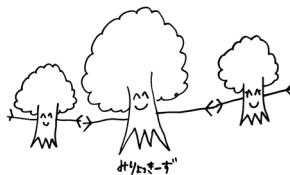


新年あけましておめでとうございます。  
皆さまは、新しい年をどんな心境でスタート  
されましたか？今年も心理学を通して、とも  
に自己成長を実感してまいりましょう。  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



発行元：魅力的な自分づくりの会

Tel/Fax 048-571-6020  
Hand 080-5037-1556  
メール miryoku.jibun@gmail.com  
http://miryokujibun.web.fc2.com

齋藤美姫先生の

どなたでもお気軽にご参加いただけます！

## 『わかりやすい心理学講座』

**さいたま教室** ～セルフ・コントロール～

2/8(日) 午前10時～12時 武蔵浦和コミュニティセンター

**熊谷教室** ～快適な人生づくり～

2/7(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

**高崎教室** ～魅力的な自分づくり～

2/3(火) 午前10時～12時 高崎福祉総合センター

**佐久教室** ～自分を変える方法～

2/15(日) 午後13時～15時 佐久勤労者福祉センター

只今ご予約承り中！ご予約は下記まで。

Tel/Fax : 048-571-6020

Hand : 080-5037-1556

メール : miryoku.jibun@gmail.com

## 無料カウンセリング承ります！

人にはやたらに話せない悩みや不安を話してみませんか？  
話の内容は他へ漏れることはありませんので、ご安心ください。  
THSCカウンセラーがじっくり傾聴致します。

＜熊谷会場＞ 2月7日(土) 講座終了後

カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 1月～2月 日時のご相談ください。

カウンセラー : 相澤 匡子

ご希望の方は、魅力的な自分づくりの会

TEL 080-5037-1556

Tel/Fax : 048-571-6020

1セッション50分の傾聴をおこないます。

※場所は各わかりやすい心理学講座会場近くで  
お茶代が有料になります。お気軽にお問い合わせください。



## ◆ 2014. Xmas コンサート&Christmas 会を終えて ◆

みなさんこんにちは。クリスマスコンサート実行委員長のグラス万里子です。

昨年末のクリスマスコンサートは、いかがでしたか？

お陰様で今年のクリスマスコンサートも感動が溢れた、素晴らしいものになりました。

陰ながら支えてくださった多くの方々、様々なチャレンジをみんなと共有して下さった発表者のみなさん、発表を温かく見守ってくださった方々、ありがとうございました。

そして何より、今年も受講生同士のふれあいと自己成長を深めるための最高のチャンスの場を提供くださった齋藤先生に、この場を借りてお礼と感謝の気持ちを伝えたいと思います。本当にありがとうございました！

また来年はさらにレベルアップをして臨みたいと思っています。魅力自分奏で際々さらに難易度の高い曲にチャレンジしていきたいと思っています。スタッフ以外の方の参加も来年も募集したいと思っています。共に挑戦と感動を共有したいというやる気のある方であれば誰でも大歓迎ですので是非一緒にハンドベルをやりませんか、お待ちしております。

そしてコンサート後のクリスマス会も大盛り上がりでした。ジョージ今井さんの素晴らしい歌に美しいお料理、チャレンジの後の最高のご褒美になりました。今から来年のクリスマスコンサートが待ち遠しいです。来年も笑ひあり、涙ありのクリスマスコンサートになるようスタッフ一同盛り上げて行きますのでお楽しみに！

## 新年のスタッフ挨拶

2015年も各会場で皆さまのお越しを  
心よりお待ちしております。



★さいたま会場★

滑川さん&グラスさん



羊の毛のように皆様に居心地のよい、温もりある会場作りをしております。今年もよろしくお願ひ致します。 滑川法彦

グラス万里子です。今年の初めは産休のため会の方を欠席しますが、暖くなる頃には、みなさんのお手伝いを再開できると思っています。今年も全力で行きたいと思ひます。よろしくお願ひします！

★熊谷会場★

高橋さん&大澤さん

明けましておめでとうございます。  
わかりやすい心理学は、皆さんが快適に人生を送るためのヒントが満載の講座です。  
わからない事等ありましたら、お気軽にお声掛けください。 大澤正実

心のパワーアップにお役立て下さい。お待ちしております！ 高橋久美恵



今年も明るく元気になれる会場作りを目指します！ 高橋久美恵

★高崎会場★

越塚さん&高橋さん

自己観察し、楽しく自分磨きをしていきたいと思ひます。また、よりよい会場づくりをしていきたいです。 越塚ゆかり



★佐久会場★

相澤 & 依田さん

おめでとうございます  
今年も会場で皆さまをお待ちしています。 依田美紀

私も、佐久教室の皆さんと一緒に学び、自己成長していきたいと思ひます。  
“共に快適な人生まっしぐら！”  
で今年も前進しましょう！！ 相澤匡子



# ★ 12月の『わかりやすい心理学講座』からの便り ★

## さいたま支部 今月のテーマ【可能性を広げるヒント】

今月は「可能性を広げるヒント」というテーマで斎藤先生にお話しいただきました。いかがでしたか？

斎藤先生のお話の中での可能性を広げるコツは

1. 何にでも Yes とする姿勢、肯定的に受け入れる姿勢が大切である。
2. 自発性、自分から「やりたい！」と思うことが大切である。

私は今年、ライフデザインという講座を受講しています。

11月の終わりには、ライフデザインの宿泊研修に2泊3日で行ってきました。私はその時、妊娠8ヶ月で安定期という状態ではありましたが、遠方への長旅、宿泊に多少不安がありました。

しかし、自分と上手に向き合い、心の底から参加する意義を見つめ、楽しみに、心待ちにしながら当日を迎えることができました。

この研修を肯定的に受け入れ、自発的に参加することによって色々学ぶことも多かったです。お陰様でこれからの自分の人生設計をするうえで可能性が広がったのではないかとと思っています。

そして、今週末20日にはクリスマスコンサートが控えています。魅力的な自分づくりの会でのハンドベル発表も、とても緊張しますが楽しみです。

あんなに音楽や楽器を奏でることに苦手を持っていた私ですが、自分のネガティブな感情こそ肯定的にとらえ、自己成長に繋げたいと考えています。

当日は私はかわいらしいケープを滑川さんはトナカイの被り物で今年も登場しますのでお楽しみに！

みなさんも是非多くのことを前向きに、そして肯定的にとらえ、多くの人と繋がることで刺激を受けて、ご自分の可能性を広げて行っていただければと思います。

<グラス>

## 熊谷支部

## 今月のテーマ【自信を育む方法】

自信とは、自分に対し、不安はあるがやればできよう、という効力感を持っている状態だと、先生はおっしゃいました。

苦手な事や困難な事、やって来なかった事、できない事に挑戦し続けた時に、できた！やればできるんだ！と思える、この効力感こそが自信につながるのだそうです。

しかし、今の社会で自信を育むのは難しいのだそうです。

今の社会は、あらゆるものが満たされていて、困難が少ない。

頑張らなくてもなんとか困らず生きていける。

そして、周囲も同じよだから、もう少し頑張った方が良いかもしれないけれど、まあ、いいか、となりやすい。逆に困難な事に挑戦している方が、浮き上がってしまうとのこと。

人は本当の困難に直面すると、絶対に「よくなりたいたい」という、本気が出てくるのだそうです。

先生は、山での危機に直面された時に、信じられないような自分の力が出て、困難を乗り越えた話しをしてくれました。

頭では、もう限界！と思っても、本当の限界はまだまだ先にあるとの事です。

先生は、人間の前提として、「人は学習できる生き物である」を忘れないように、と仰いました。

そして、私が改めて納得したお話しに、学習したものが、プラスかマイナスであるだけで、人の能力に大差はない。ということ、

遺伝子的にも多くの能力と可能性を秘めているということ。

それは、自分より10世代遡ると、親が1024人いて、自分はその遺伝子を受け継いでいるわけです。

人は皆様々な可能性を持っており、それを見極めさせる環境を選べるか、ということが自信を育めるかどうかにつながるということです。

なるほどな。と思いました。

能力に大差がないのなら、やる気スイッチを入れて本気を出してみようと思いました。

さあ、皆さんも自分の人生自分次第です。良い年の締めくくりを！

そして、来年もいっしょに学びましょう！

<大澤>

## 高崎支部

## 今月のテーマ【聴き上手・話し上手】

冒頭、先生は「この上手はスキルの事ではありません」とおっしゃり、続けて松下幸之助氏の著書を引用し、「縁を大切にしよう」というお話をされました。なぜ「縁」を大切にしなければならないのかというと、人はストロークがないと生きていけない生き物だからです。

ストロークとは心の栄養・エネルギーで、自分の欲求を埋めてくれる働きがあります。そしてそれは人とふれ合うことで入ってくるもので、入ってくるかどうかの鍵は自分が持っているのだそうです。

ストロークの反対はディスカウントと言いますが、値引きを意味するお馴染みの言葉です。自分自身や相手をディスカウントした心の状態では、正直で素直なやり取りはできないので、ストロークが入って来なくなってしまいます。なるほど、鍵は自分の心の在り方なんだと思いました。

「聴き上手」とは、他者の欲求が聴ける状態だそうで、それには自分の欲求をお休みさせなければ、聴く事ができません。

自分の欲求をお休みさせるには、自分の欲求が見えていないとできません。また、自分の欲求が見えなければ、他者の欲求も見えないので「聴き上手」には、自己欲求が見えるようになることが、出発点になるそうです。そして「欲求を聴く＝叶える」ではなく、「受けとる」ということだそうです。

以前の私は、「聴く」とは相手の意に沿うことだと思い、葛藤することが多かったのですが、そうではなくて、相手の心を受けとめるということなんだと解り、「叶える」と「理解する」の違いが、よく分かるようになりました。そして、先生が最初に、「スキルでは出来るようにならない」とおっしゃった意味がよくわかりました。また「話し上手」な人は自分を語れる人、I(私)メッセージが出せる人だそうです。

日常私は、「私はこうです」より、「(誰誰、何々～が～だから)と他に責任をもちたい方をする自分を振り返り、あらためてIメッセージを意識しようと思いました。そして「聴き上手」は、相手にストロークをあげている時間となり、「話し上手」はストロークを頂いている時間になるので、ストロークが循環し、いい関係が作られていきます。

誰もがストロークを必要としています。けれども貰いたいだけの子供の心のままでは他者と良い関係は作れません。大人になった私達はまず自分から押し出して、ストロークを循環させていく力をつけたいと思いました。最後に先生がおっしゃった「人間関係の前に自分ありき」という言葉が心に残る講座でした。

<高橋>

## 佐久支部

## 今月のテーマ【パワーアップのヒント】

誰でも一度きりの限りのある人生なのに、なぜ人によってパワーが違うのか？よく受講生のアンケートに「いつも先生にはパワーを頂いています」という感想がありますが、先生はパワーアップのコツを心理学により掘り出し、実践されていらっしゃるのだと本日の講座を聞いて納得しました。

パワーを生み出すコツは、とにかくにも、快適さを自分自身で生み出せるかどうかにかかっているというお話でした。

パワーアップには、心理学的に公式があり、それは以下の通りだそうです。

【気づき+直観+反省=意欲】

気づきとは、自分に目覚めることであり、自分のことを自分でつかまえる(意識化)すること。それには、自分の思考や感情など、自分の内なる声を自分で聞くことができ、更には無意識を意識に上げることが必要になってきます。そして、(直観+反省)の直観とは、より深く本質的に自分を観るということです。自分を肯定的に捉えていくことができるようになると、自己肯定感が上がります。

すると、例えば人生に障害が立ちこめたり、失敗したとしても、自分はダメだと落ち込まずに、今度はこうしてみようという形で、次回へ繋がる発展的で生産的な反省ができるということでした。

その反省が次のチャレンジへの意欲になり、パワーの源になるのだということをお聞きし、大いにうなずきました。この意欲をどれだけつくれるかが、パワーアップの根元になるようです。

私たちは人(他者)と依存しあわないと生きていけない生き物です。依存することが悪いのではなく、依存に気づき、感謝の思いを持てるかどうか大切だということです。「自立と依存は両立するもの」という言葉が私は今回非常に印象に残りました。ともすると、依存していることを否定・否認しがちな私は、心理学を長年学んできていながらもそこから脱出できずに苦しんでいたことを痛感します。ずいぶんマイナスやネガティブさを受け入れることができるようになった今年は、大きな変化が起こせた一年だったと振り返ることができます。自分の弱さやもろさも受け入れ、次のステージへ上がることができそうです。

心理学の知識を得ることで、気づきや直観もかなり効率よく得られることができます。時間が有限あるご自身の人生をなるべく早く快適に転換させ、毎日を意欲的にパワフルに生きるために、来年は心理学を学んでみませんか？

<相澤>