

魅力★自分新聞

魅力的な自分づくりの会

【Tel/Fax】

048-571-6020

【Hand】

080-5037-1556

【メール】

miriyoku.jibun@gmail.com

【ホームページ】

<http://miriyokujibun.web.fc2.com/>

魅力的な自分づくりの会 **検索**

節分が過ぎ、暦の上では立春を迎えました。
寒さもまだしばらく残りますが、これからは春の足音が少しずつ聞こえてくるのが楽しみです。
2月号を皆様にお届けします。どうぞごゆっくりご覧ください。

斎藤美姫先生の

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 ～自分らしく生きるコツ～

3/1(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 ～生きる力を高める～

3/7(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～自信を育む方法～

3/3(火) 午前10時～12時 高崎福祉総合センター

佐久教室 ～自己成長のコツ～

3/8(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 : miriyoku.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＞ 3月7日(土) 講座終了後

カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 3月8日(日) 講座終了後

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。



『わかりやすい心理学講座』

のPR場所を募集しています！

- チラシの設置や掲示していただける場所を探しています。
- 身近な方に講座のご紹介をお願いします。
- 情報誌に無料告知のコーナーをご存じでしたら教えてください。

心理学との出会いはより人生を快適にさせるチャンスです。
魅力的な自分づくりの会は、多くの方に心理学を学ぶ魅力や面白さをお伝えしたいと活動しています。

ホームページをリニューアルしました！

<http://miriyokujibun.web.fc2.com/> 魅力的な自分づくりの会 **検索**

スタッフプロフィールも新しく更新しました。ご覧ください。



1月の『わかりやすい心理学講座』
受講生の声

★さいたま会場★



ディスプレイ Namekawa

2月より今年の講座がスタートします。今年はさらに皆様が自分を開放できるような場づくりをしてみたいです。

自分の今年の目標は、人とより楽しく本音で関われる自分づくりをしてみたいです。性格の体質改善です！
byなめかわ

★熊谷会場★



ディスプレイ Oosawa

2ヶ月ぶりのわかりやすい心理学講座でしたが、気づきを頂きました。依存心のある相手には言えない「ありがとう」の言葉、なるほどと思いました。一番身近にいる旦那様に今年は「ありがとう」と「お願いします」を素直に言いたいと思いました。(女性 50代 受講歴 3年目)

抑え込んでいた自分の欲求に気付いてきている。肩の力が抜けていく思いである。(高橋治子様 50代 受講 3年目)

★高崎会場★



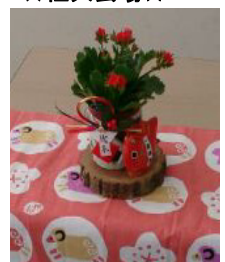
ディスプレイ Akuzawa&Takahashi

自己観察力、客観的に見つけた時、良いことも悪い事も含め、認めてあげる事が最も素直な心を育てていくのだと感じました。

子供にも自分を見つめる習慣をつけるよう、私も努力していきたいと思いました。(中澤明美様 40代 受講 7年目)

1年半ぶりの受講でしたが、とても楽しかったです。1回目の受講の時には、正直、先生が何をおっしゃっているのか、何を伝えたいのか理解できず、？マークを家に持ち帰り一生懸命考えていました。少し時間が経ち、今回受講させていただき、自分と照らし合わせながら、そうだったのか、今の私はここに当てはまるかと思いつきながら聞いていました。(女性 40代 受講6回くらい)

★佐久会場★



ディスプレイ Aizawa

各教室スタッフからのおたより ★

さいたま支部 今月のテーマ【まりこの出産まであと40日】

皆さんこんにちは。さいたま支部のグラス万里子です。
1月の頭から産休に入って、ただいまり帰ります。

今回が初産なので色々分からない事だらけです。
9ヶ月まで仕事をしていたので出産準備はまだほとんど出来ていません。
不安な事は探せばきりがないので、産まれてくる子との日々を楽しみに、前向きに気持ちをコントロールするように心がけています。

さて、妊婦になって一番うれしかったことは、いろいろな人が私のおなかを見て「かわいい」と言ってくれることです。
家族、友人、近所のおばちゃん、そして教え子達からも。
お腹の子はまだ産まれる前から多くの人達の愛情を頂いているんだなあと思います、日々感動しています。

出産予定日までおよそ40日になりましたが、
これから母親学級に通ったり、
ママ友を作ったりしようと思います！

取り敢えず、
産まれてくる子がずっと裸でいて、
風邪でもひいたら大変なので
新生児用の下着やお洋服は
近々買いに行こうと思っています。

<グラス万里子>



熊谷支部 1月わかりやすい心理学【言葉の力を活用する】

言葉を使うのは人間だけで、言葉にはパワーがあります。
イメージが伴い、伝染します。(プラスでもマイナスでも)
これを聞いて、今は亡き母を思い出しました。
通院時、往復3時間イナスの言葉の嵐だったのです。
家に帰って私が、「妙に疲れたな」と、感じたのはこれだったのだと納得しました。

自分は、プラスの言葉を多く話そうと思いました。
そして、「ありがとう」という言葉は、プラスの言葉の中でも最高の言葉である、という意味を説明していただきました。
「ありがとう」は、私の欲求は十分満たされました。
心残り(不十分)はありません。という自覚をもって、更に相手に感謝が送れるスタンスだそうでした。
それは、正しく私 OK、あなた OK の実践だだと思います。
また、ありがとうの言葉は、依存心のある家族や親しい人には言いにくい言葉なのだそうでした。

依存心は、もっともっとならしたい、あなたにしてもらわないと自分が満たせないと、思っているわけですから、ありがとうが言えないのは、当然ですね。

我が家を振り返ってみると、たしかに余り使っていないことに気づき、ハッとしました。

是非とも、最高のプラスの言葉の「ありがとう」が言える自分になろう。と、思いました。

そのためには、～ならないように～しよう、と考えるのではなく、～になればいいな。と、

また、～しなきゃならない、と考えるより、～したいと考えて行動すると、ありがとうという言葉は、育ってくるそうです。

皆さんも言葉をプラスに使って、ご自分の人生を快適に、そしてラッキーにしていましょね。
<大澤>

高崎支部 1月わかりやすい心理学【素直な心の養い方】

皆さんは「素直」という言葉に、どんな印象を持ちますか？
私は「自分の気持ちに正直である」とか、「邪気がない」といったことが浮かんできました。「素直」なことに、良いイメージを持っていて、そんな私は素直な人かという……。

前半で先生は、数々の偉業を成し遂げられたスキーヤーである三浦雄一郎氏の生き方を例にお話して下さいました。その三浦氏を育んだのは、101歳で天寿を全うするまで挑戦を続けた父、敬三氏の背中だった様で、敬三氏は好んで「探求一筋」という言葉を使ったそうです。好奇心の強さや向上心を感じさせる言葉ですね。

ここには「これがしたい！」という自分の欲求に素直な気持ちがあり、その欲求に嘘やごまかしが一つもない気持ち「諦める気持ちは微塵もない」という思いの強さがあります。

現状維持でいいというのは成長や成功を諦めている状態であり、本当の欲求に嘘をついている＝素直じゃない姿だそうです。

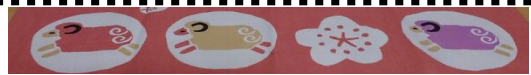
だから、偉業が成し遂げられるのだと……。だから、自分の可能性が最大限に引き出されるのだと……。

小さい頃は皆、素直に自分の欲求を表現していたと思うのですが、大人になるに従って、その素直さをどこかに置いてきてしまった気がします。真の欲求は生の源泉でもあるので、傷つきやすく、脆く、恥ずかしがりやだそうです。なので、傷つくと怖れ、自分を守る為に隠してしまいます(抑圧)。本当の欲求が無意識の中に抑圧されてしまうと、消極的になり、それを加工して、ひねくれたりいじけたり、相手を攻撃したりと、本当に欲しいものとは真逆の反応を出してしまうのだそうです。

そういったやり取りは、相手を誤魔化したり嘘をついたやり取りなので、繰り返されると、決して心地よくないし、益々欲しいものから遠ざかるという悪循環になりそうです。逆に、自分の欲求に素直なやり取りはストローク(心の栄養)が循環し、互いが元気になっていきます。

先生は常々、自分の真の欲求に気づいていくことが大切とお話されますが、その変化形でもあるマイナスの自分があることを認めてあげること、それが素直さの秘訣と教えて下さいました。これまでの人生経験で身に付けた意地やプライド、色んな物が邪魔をして、素直になれない場面も多いと思います。でも、やっぱり素直が心地いい！改めてマイナスの自分を素直に認める練習をしていこうと思った講座でした。 <高橋>

佐久支部 【新年会のご報告】



2015.1.18(日)

『元気でポジティブな一年を過ごすための新年会』

1部は斎藤先生お手製のスコーンでティータイムを楽しみ、
2部はゆったりお座敷のお店でディナーをしながら、
「今年チャレンジしたいこと」など、チャレンジスピーチも行いました。
参加された皆さんは、自分自身を語り合いながら、
“私”を大切にす素敵な時間を過ごされました。



人間関係で心にわだかまっていたことを、この場で話せて、先生にも心理学的なお話をきけて、心が晴れました。 S様



一昨年は忘年会に参加することを見送りましたが、今年は新年会に参加して、こんなに色々お話しできたり、人の話を聞けたり、参加して本当によかったです。 Y様

「今年新年会は三回目でしたが、心理学教室の新年会は、食べて飲んで雑談で終わりでなく、自分を率直に語る事ができる、楽しく有意義な時間でした。 I様

