



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】

miryoku.jibun@gmail.com

【ホームページ】

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

魅力的な自分づくりの会 **検索**

春本番。満開の花々を見ていると、全てのモノが生き生きと見え
てきます。私たちの心も体も活き活きと過ごしたいですね。
4月号を皆様にお届けします。どうぞお楽しみください。

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 ～人間関係を豊かにする～

5/10(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 ～コミュニケーションカ～

5/9(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～快適な人生づくり～

5/12(火) 午前10時～12時 高崎福祉総合センター

桐生教室 ～壁を乗り越える方法～

5/18(月) 午前10時～12時 高崎福祉総合センター

佐久教室 ～決断力を磨く～

5/17(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＞ 5月9日(土) 講座終了後
カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 5月17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。

～心の繋がりの輪を広げませんか？～

『わかりやすい心理学講座』のPR場所を探しています！

○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。



祝 4月桐生教室開講！

『わかりやすい心理学講座 スタート』

今月より群馬県に新しい会場が誕生し、群馬は高崎会場と
桐生会場の2教室となります。

昨年は、富岡製糸場の世界遺産登録や群馬県マスコットの
ぐんまちゃんがゆるキャラグランプリ1位を獲得など、
今大注目の群馬県での開講です。

魅力自分づくりの会にも新たに
渡邊スタッフが加わり、群馬在住の
スタッフは皆ハートフルな面々です。



桐生スタッフ
越塚さん&渡邊さん
(左) (右)

桐生支部長 渡邊絵子さん

4月より群馬県桐生市において、齋藤美姫先生の
「わかりやすい心理学講座」を開講することとなりました。
桐生会場のスタッフを務めさせていただきます
渡邊絵子です。

私の生まれ育った桐生で齋藤先生の講座を開講できること
を心から嬉しく思っております。

齋藤先生のもと、心理学を学んで7年目。自分の生き
方に自信が持てず不安ばかりを抱えていた私でしたが、
心理学を通して自分の心と向き合うことの大切さを学
び、本当の自分の欲求を知り理解する力を養っていくこ
とで、少しずつ自分の中の不安が減り心が楽になり生活
も潤ってきたのを実感しています。

齋藤先生の魅力あふれる心理学を多くの方と共に学
び、分かち合い、成長して行きたいと思っております。
スタッフの越塚ゆかりさんと共に、皆様との出会いを大
切にし、明るく温かい会場作りをして行きたいと思っ
ております。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

桐生副支部長 越塚ゆかりさん

心理学そのものを学ぼうとしていたわけではなかった
私も、学び初めてから3年と7ヶ月が経ちました。

学び始めた頃は、「正しいか正しくないか。好きか嫌い
か。」二分された世界で生きていて、それでいいと思っ
ていましたし、自分は何もしないで、ただ与えてもらう
ことを望んでいる部分がありました。

齋藤先生が提唱する「わかりやすい心理学」は目に見
えない心のしくみを図解式で教えて下さるので面白く、
日常生活に取り入れやす生活密着型の講座です。

今年、齋藤先生を地元にお招きして講座を開いて頂く
ことが叶い、嬉しく思っています。学ぶ度に「まだまだ
学び始めたばかり」と思うのですが一人でも多くの人の
心に届いて「本当の快適」と向き合える会場づくりをし
ていきたいと思っております。宜しくお願致します。

★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま支部 【まりこの出産奮闘記】

※今月は先日出産を終えたグラス万里子さんが、事前に書いてくれていた出産前の心境を掲載させていただきます。文中にある「まず5分」の行動習慣がよいアイデアだと思い、お蔵入りさせるのはもったいないので、皆さんにもシェアさせていただきます。(滑川)

出産予定日まであと20日となりました、さいたま支部のグラス万里子です。まだまだ母親になる実感おっすらどか湧かないのですが、日々体が重くなっているのは実感しています。

臨月に入り、腰、背中などの痛み、手足の浮腫みなどのお陰で、毎日痛みやダルさに直面しています。子供を産むとは本当に大変なんですね。全世界のお母さんに頭が下がります。

さて、産科に入り里帰りしているので自分の自由時間なんて持て余すのでは無いかなと思いつつ、産科でも色々チャレンジしています。

まず、朝晩30分ずつマタニティーヨガを行っています。そしてフランス語の勉強をこれから始めてみようと思いつき、テキストを持って家から徒歩30分程の所にある市立図書館に通い勉強しています。ウォーキングもできて一石二鳥です。

しかし、この横断のように重くてダルい体のせいか、ついこれらのお陰で「めんどうさ」と思ってしまう自分がいるのです。

なので、この産前期間中に「まず5分習慣をつけることを目標としました。

めんどうさなど思ってもまず5分ヨガを、フランス語の勉強、ウォーキングを試してみようと思つた。そうすると何だかんだで30分、1時間集めてやれてしま

す。最初の5分を全てをかけてみるんです。時々お勉強してやめてしまふことありますが、それもOKです。自分の持っている最大限の頑張りを最初の5分に注ぎます。素晴らしい「5分習慣」です。ただ、食事の時の最初の5分「食欲」が減さないと、またお医者さん怒られてしまふ。何かしなくては、残り20日時点で考えています…

皆さんとも心理学を活かして、子育てについての情報交換をさせていただく機会を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。親のための子育ての講座も、機会を作ってくださいませ。ご希望の方は、アンケートにぜひお書きください。

高崎支部 【越塚ゆかりのスノーハイク美ヶ原編】

行きたい気持ちが8割位を占めていたにも関わらず、決意するまでに迷いや諦めなど、幾つかの波がやってきました。

セルフアセスメントの講座に参加して、自己開示をしたり、他者の話を自分に引き当てて考えるようになり、そこをきっかけに、少しずつ自分の感情、思考、行動パターンに変化を起こすことを意識し出したと言えます。

ホテルのバスに揺られ、運転手さんの絶妙な冗談を聞きながら銀世界に突入すると、悪天候の為、ホテル前までバスで行くことが出来ない事態が起きました。おかげで雪上車に乗るという貴重な体験ができました。

強風のため楽しみにしていたスノーハイクを行うことは出来ませんでしたが、ホテルの食事はどれも美味しく、構成的グループエンカウンターでは不快解消の自己開示が出来たのでとても良かったです。

今一つ、結果に結び付いていない状態を齊藤先生からのアドバイスをヒントにどうしたらいいのか？考えてみました。

今までの私は目の前にチャンスが来ても、チャンスとして意識せず、断ることを前提に相手の話を聞いていました。それは、自分の今の限界を基準に考えていてチャレンジすることで成長することを信じていなかったのだと思います。しかも、それが正しい答えなのだと無意識で合理化していましたし、本当は欲しいと思っているストロークを受け取っていないことにも気付きました。

自分の強みを生かし今までは違うパターンで新境地へ向かいたいです。スノーハイクもやり残しているのでもた参加したいと思っています。齊藤先生をはじめ、今回のワークで共に過ごしたメンバーの皆さん、お世話になりました！有り難う御座いました。



熊谷支部 3月わかりやすい心理学 【快適な人生づくり】

皆さんこんにちは。

魅力的な自分づくりの会熊谷支部長の大澤です。

今月は「生きる力を高める」というテーマでお話しいただきました。

私は人の好き、嫌いが激しく、その多くが相手が〇〇だから嫌。

という理由でした。(投影)

今日の先生のお話しを聞いて、そういう事だったんだ。と、納得しました。

本当は自分が嫌なのに、自分が見えていないと、あの人は怖いから嫌だとか、妙にテンションが高いから嫌だとか…。

いつも、相手のせいにしてしまう。そして、だから近づかない。

これがいつもの私のパターンでした。

それは、自分の心にOKでないものがあり、自分を受け入れられない分、他人も受け入れられないのだという事でした。

だから、先生は「不快な時が成長のチャンス」だと言います。

そこで、他者のせいから、自分に原因を見つけられるようになると受け入れられる領域が広がる=成長だそうです。

そのためには、感情で反応するのではなく、自分を観察する思考力が必要ですね。この観察する力が、心理学を学んでいるとしっかりできてくると私も実感しています。観察ができるようになると、「あ！私は、今マイナス感情に支配された思考で満たされているな。」と、自己理解が深められます。

自己理解が深まると、人は安心感が生まれ、より自分の本音に近づけたり、解決のための新しいアイデアを見つけることができるのです。

それが、自発的な行動を生み出すのですね。

あの人は怖いから嫌などと、マイナス要因から避けてしまうのではなく、自分の中にマイナスの要因を見つけ、それを認めてくと、「あの人の言い方が嫌だ」から「あの人ももう少し優しく言ってほしい」となり、では、どうしたらいいのかな？と解決方法に目が向けられるようになる。

そうやって、自他共にマイナスな気持ちから、プラスの気持ちになることで、問題解決する力も育ち、自己成長していくのだそうです。

私も「嫌い」で終わる自分から、考えられる自分になろうと思いました。

(大澤正実)

佐久支部 自己成長のコツ★3月講座のキーポイント★

今月は、「自己成長のコツ」を先生にお話しいただく前に、受講生がロールプレイに取り組みました

「自分はどんなことをやりたいのか？」

「どんな自分になりたいのか？」

をテーマに、交互に語り合いました。

そして、もう1つ別の切り口から、

「現状の不満、不快さ」も互いに話し合いました。

実は、これらが意識に上がり、**自己欲求が見えていることが自己成長のコツ**なのだそうです。この自己欲求は、傷つきやすく脆いため、無意識に隠してしまうのだそうです…



私も心理学を学んで初めてこの心のメカニズムが理解できた時、大きな衝撃がありました。以前の私は、自己欲求を見ることができず、いつも他者がこうだから嫌だとか、外側に怒りを持っていました。苦しみは自分で作りだしているのだと自覚が出来るようになってからは、不平・不満を他者に転嫁するという新たな感覚が生まれてきました。それだけで辛さや苦しさはずいぶん減りました。同時に私はカウンセリング講座で外側に不平・不満を抱くのは、9割が自分の内側の問題なのだという事も学びました。そのような心理的な物の見方ができると、自身の真の問題や課題に取り組むことこそ自己成長なのだと思うようになりました。(相澤匡子)

受講生の声



こうなりたい、こうしたいという欲求を話し、不満を話し、自分の暮らしの中での新鮮で、はかばか感を感じた。が、言葉にすることは、大切なことだと実感できる体験でした。(女性30代受講生3回目)

本日のロールプレイで気づきました。不満を話し、今の自分他人に依存していると感じ、自分の方向性をいかに実感させられました。(女性50代受講生10回目)

講座の中のワークで、自分が不満に思っている所を話し、今までの自分では、他人に責められることが多かったが、不満の原因自分の中にもあると思うと話し、おどろきました。(女性50代受講生数回)