



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】

miryokujibun@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

新緑の若葉が美しい季節、お元気でお過ごしですか？
5月号を皆様にお届けします。
どうぞ今月もお楽しみください。

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 ～自分を変える方法～

6/14(日) 午前10時～12時 武蔵浦和コミュニティーセンター

熊谷教室 ～セルフ・コントロールカ～

6/13(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～生きる力を高める～

6/9(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ～自分を変える心の法則～

6/15(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ～人生を豊かにする～

6/7(日) 午後13時～15時 佐久平交流センター

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 : miryokujibun@gmail.com



あらためまして私たちの・・・

『魅力的な自分づくりの会』

を紹介します。

私たちは、心理カウンセラー(厚生労働相 労働安全衛生法に基づく心理相談員)の斎藤美姫先生の心理学講座と出会い、その有効性と必要性を実感してきました。先生とのご縁を自分たちの地元の人たちと分かち合いたい！と考へ、仲間集まって発足した会です。

魅力的な自分づくりの会は2005年2月に発足し、今年で10年目となります。

現在は、埼玉県さいたま市・熊谷市、群馬県高崎市・桐生市、長野県佐久市の5会場で開催。斎藤先生をお招きし、会場づくりや受付、先生のサポートなどのお手伝いをさせていただきながら学ばせていただいております。

心理学を学ぶことは、一人一人が快適な人生を築き、人間関係も豊かになり地域の活性化に繋がることと確信し、情熱をもって活動しています。

次第に豊かな人間関係と場が築けるようになり、素敵な仲間たちとの交流も楽しみにしております。

皆さんと共に、更なる自己成長を目指す輪を広げていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願ひ致します。



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＞ 6月13日(土) 講座終了後
カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 日程はご相談ください
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。

～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。

いつも会場アンケートのご協力ありがとうございます！

アンケートの感想を拝見し、各会場で自分への気づきから意欲が湧き、一歩を踏み出す勇気を得られている様子が伝わってきます。皆さんと共に共有できれば幸いです。

斎藤先生が伝えてくださる心理学を通して、受講生の皆様に「毎日あらゆる面でますますよくなっています」という感覚が日々増えていくことをスタッフ一同願っています。

◆4月から5つ目の会場としてオープンした桐生教室の受講生の感想をご紹介します。

●何とも私の心の悩みとして言葉にならなかった部分が発見され、今日解決されました。有り難うございました。(受講回数 初めて 50代 女性)

【言葉にならなかった部分が解決されたのですね。本日はご来場下さって有り難うございました。次回もお待ちしております。by:越塚】

●依存から自立(自律)への過程で、親の存在が依存へと引き戻される時期もあり、苦しみ、怒りが出てしまう自分から、やっと抜け、コントロール出来るようになって来た自分を感じています。

受講回数 3年位 50代 女性 中山 道子様
【明るく場を盛り上げて下さって有り難うございました。中山様からはプラスのパワーが沢山感じられました。心理学を学んで変化を感じていらっしゃるのですね。本日はご来場下さって有り難うございました。次回もお待ちしております。by:越塚】

★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま会場

タイトル「一期一会①」

これまで、本当の自分の気持ちにウソをつけて生きてきました。素直な自分の欲求に対して無理だ、出来ないと、目をそらして防衛を働かせてきました。幸せになることを拒否して生きてきたとも言えると思います。昨年は会社や同僚に迷惑をかけ、退職に至り、挫折を経験しました。それをきっかけに自分を再度見つめ直し、生き癩こ気づきました。現在はそこからようやく立ち上がり始めたところです。

10年以上、心理学を学びながらも、本気で自分の気持ちと正面から向き合ってきませんでした。自分は何が好きなで、何に興味があるのか、意識しないように生きていた気がします。

あらためて、自分は本当に何したいのかを模索し始めました。ある日、好きで良いこと続けてきた一つのこと、ふと気がつきました。それは心理学を学ぶことでした。

自分の人生に一番影響を与えた人は？と問われれば、斎藤先生の名前をあげます。先生は何れも自分の人生を救っていただきました。斎藤先生の下で心理学を学んで、人と接する喜びを見出すことができました。人と関わることでこんなに楽しんだという気持ちになれたのは、私の人生において大きな収穫でした。先月より福祉の業界に入る機会をいただきました。

また社会で働けることに感謝するとともに、多くの方のお役に立てる自分づくりを一層、励んでいきたいと考えています。 (滑川法彦)

熊谷会場

テーマ『可能性を広げるヒント』

やった事のない事に自発的にチャレンジする事が可能性を広げることで、そのポイントとして、「ジョハリの窓」を使い、解放の部分を広げることと解放する方法を話してくださいました。今回印象的だったのが、人間関係の中で自分がわかり、集団の中で性格がわかる。というお話でした。

私は集団が苦手です。1対1だと大丈夫なのですが、集団の中だと居心地が悪いので、なるべくそういう場は避けてきました。今日の先生のお話から、1対1の時は相手が自分に合わせてくれるから大丈夫で、集団ですと自分のマイナスがクローズアップされるから居心地が悪いのだとわかりました。自分にOKが出せていないと、人の事もOKにはできないのですね。しっかり自分と向き合って、自分を見つめる事の大切さを改めて感じました。

これからは、自分の可能性を広げるのだ、という目標を持って自発的に集団の中へ入っていかうと思います。多分、できていない部分に関しては、心の抵抗が起こってくると思います。抵抗の状態に気づき、セルフコントロールを意識して行く必要があるそうです。

目標から目を離さず、何度も練習することで、苦なく集団の中にいられるようになりたいと思います。 (大澤正実)



高崎会場

今月の講座は『言葉の力を活用する』がテーマでしたが、「言葉の力を活用する、こういった窓口一つでも知っていれば、今、自分がエネルギーを奪っているか、与えているか、見ることができる」と仰った先生の言葉が印象的で、自分を観る視点の一つとして、心に留めておこうと思いました。

先生は同じ言葉でも、言い方や態度が変わると伝わるものが全く違って来ることを、実演で見せて下さいました。頼まれた事に「いいよ」と返事をする演技だったのですが、最初は可笑しくて笑ってしまったものの、それはすぐに「あるある！」「よくやってた！」という苦笑に変わりました。言葉では「いいよ」と言いながら顔や態度は怒っている……これは子育ての中で私がよくやっていた事でした。伝わるのはマイナスの感情なので、随分子供のエネルギーを奪ってきたのだと思います。

また、怒りの言葉を口にすることで、更にその怒りがエスカレートしていった事もあります。まさしく、マイナスの言葉でマイナスのエネルギーが増幅した体験です。

快適な環境を作りたかったら、まずは自分がプラスの言葉を使うこと、それには自分をプラスの心持ちに持つことが大切だと、あらためて確認しました。

プラスへの転換がなかなか上手くいかない時もあります。そんな時こそよく自分を観察して、少しずつでも器を広げていきたいです。 (高橋 久美恵)



桐生会場

テーマ『わがまち桐生のお勧めスポットを紹介』

我街桐生は、上毛かるた(郷土かるた)で「桐生は日本の機どころ」と詠まれ、古くから織物の産地として知られています。美しい山と清冽な川に囲まれた自然豊かな街です。また桐生市のマスコットキャラクター「キノピー」は、桐生市のキノコギリ屋根のノから名付けられ、ぐんまちゃん同様愛らしいキャラクターです。

入園無料の桐生が岡遊園地・動物園は桜の名所としても有名で、お弁当を持って行けばたっぷり一日楽しめます。100種類以上の動物がおり、特に猿山を眺めているとその可愛さに時間のたつのも忘れてしまうほどです。

ベーカリーカフェレンガの付設工場内にある『絹遊塾 工房風花(かざはな)』では、手織りで自分だけのオリジナルのストールを作る事ができます。また、草木染めの体験もでき、桐生ならではの体験ができる工房です。こちらは大正時代に建てられたレンガ造りのキノコギリ屋根工場を生かしたベーカリーカフェで、大正の香りを味わいながら焼きたてのパンでティータイムを楽しむのもお勧めです。この建物の一面に、猫好きの私にはたまらない猫雑貨のお店「猫のみせ」があります。店内には可愛い猫の雑貨が並べられ、本物の猫も店番をしていて何度でも足を運びたい雑貨屋さんです。ぜひ皆さんも桐生にお出かけ下さい！(渡邊 絵子)



佐久会場

テーマ『夢を叶える方法』

私も10年も心理学にたずさわり、理論理屈でこうなればこうなるという方程式は随分頭では理解できることが増え、人がよくなる方向性も机上ではよくわかるようになりました。まずは、この方程式や方向性を知ることが第一段階ではとても重要だと思います。

しかし、次のステージに進むためには、実際に自分に経験体験させて体で覚える感覚を持たないと、本当に腑に落ちないのだと実感し、只今自然探索トレーニングチームに入り、自分を奮い起たせて山登りワークにトライしています。

先生がおっしゃる通り、理論理屈は知って頭でわかっている、まさにこれを実践にうつしてみると、なかなか手強い自分が顔を出して、なかなかマイナスでネガティブな自分を手なずけられないのが実際のところ。そんな嫌だやりたくないという抵抗心の嵐の最中にいる自分を、まずはあるがまま受け入れたい…、そんな心境の真っ只中でありました。

私にとって今の課題は、この抵抗の中で“信じる力”を養うことだと思っています。やればできると信じて進む、他者を信じて愛を受けとる、これが身につけばもっと私の人生は快適度が上がり、大きな夢の実現も可能になるのだと感じています。 (相澤匡子)