



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**

衣替えの季節となりました。梅雨入りで本格的な夏を間近にひかえています。どうぞご自愛ください。

6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 ~自己成長のコツ~

7/5(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 ~自分らしく生きるコツ~

7/4(土) 午後13時半~15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ~可能性を広げるヒント~

7/14(火) 午前10時~12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ~コミュニケーション上手~

7/6(月) 午前10時~12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ~楽しい人間関係づくり~

7/12(日) 午後15時~17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



5月のわかりやすい心理学講座 高崎教室の会場の紹介

高崎スタッフは、支部長の高橋さん、副支部長の越塚さん、阿久澤さんの三人が担当しています。

毎月チーム高崎は、それぞれの創意工夫により、先生と受講生の皆様が快適に学べるフォローアップ精神が伝わってきます。

また、高崎教室には開講前に、すすんで机や椅子の準備を協力くださる受講生の方がいらっしゃり、共によりき場を築こうというプラスのエネルギーが循環している素敵な会場です。

高崎会場の5月の明るく温かな雰囲気をご紹介します。



無料カウンセリング承ります！

人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お聴き致します。

＜熊谷会場＞ 7月4日(土) 講座終了後
カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 7月12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。

いつも会場でアンケートのご協力ありがとうございます！

◆高崎教室◆の受講生の感想

●自分の欲求を見つめ、その欲求を満たしてあげることが今の自分に不足していて、バランスが崩れていることに気がつきました。ありがとうございました。
(坂井 美恵子様 受講回数 6回目)

【坂井様、いつもありがとうございます。

気がついたんですね、素晴らしいです。

欲求のバランスで成長できると先生はおっしゃっていましたね。

私もバランスを整え、これからは共に成長していけたら嬉しいです。

by 阿久澤(高崎スタッフ)】

【斎藤です。いつも受講頂きありがとうございます。

自分の不足部分に目が向けられるようになったことは、

素晴らしい勇気そして成長の第一歩ですね。

心の成長は、人生の財産になります。

気づいたら、では、どうするか、何をするかと一緒に

考えてみませんか？ by:saito】

～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。



5月佐久教室の受講風景→



★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま会場

「まりこの育児奮闘記」

みなさん、こんにちは。さいたま支部のグラス万里子です。息子が産まれて三か月が経ちました。まだまだ子育てに奮闘していますが、日々楽しく過ごしています。

さて、語まさかのほりますが、4月のさいたまの『わかりやすい心理学講座』の内容であった「パワーアップのヒント」を覚えていますか？私、講座内容があったように思考・感情をプラスにして自発的に行動することを最近心がけています。

外出をすると泣き叫ぶことも多い息子がいると、つい家に引きこもっていた方が楽なのですが、そのような日々を送っているとパワーは低迷するばかり。油断をすると、つい引きこもりたい自分が溢ります。

そこで、毎日少しずつ行動範囲を広げて行く練習をしています。近所への買い物から始まり、徒歩圏内で行けるカフェに息子連れて通い、ケーキセットを頂く(お陰で痩せません)。電車でのお出かけは京浜東北線で大宮まで(終点なので、バギーで降りる時に余裕があるので)。ゴールデンウィーク中(当時息子は二ヶ月)は意を決して電車でお家のある山梨まで帰省しました。息子が泣き止まない時こそその場に居合わせた方に子育てのアドバイスをいただけて感動することもありました。(赤ちゃん連れに親切な方々、本当にありがとうございます！家こいたので経験できない事を外出先で楽しみ、家では食べれない美味しいものを食べて心を前向きにしてさらに行力を上げていきたいと思っています。(グラス万里子)



熊谷会場

5月のテーマ『コミュニケーションカ』

コミュニケーションとは、アサーションの事だと先生はおっしゃいました。アサーションとは、本音の交流・等身大の交流という事で、人それぞれの持てる力の中で我慢せず、主張しすぎず、ちょうどよい範囲の中で、対等なやりとりをすることなのだそうです。

自分にあてはめて、納得する部分がありました。我慢しすぎていたのです。我慢しすぎたぶん疲れてしまい、「しばらくあの人と会うのはよそう。」を繰り返して、結果、余り人と関わらない今の自分がいるのだと理解することができました。多くの人と関わり快適な環境をつくりたいのなら、まずは本音で交流すること。

それには、相手の期待にそうすることが大切(期待にそうというのは、してあげるのではなく、受けとめること)だという事がわかりました。まだまだ人と関わる事にたいして苦手意識はありますが、そんな自分をありのまま受け入れて、相手の事も受けとめられるようになるとう思います。(大澤正実)



高崎会場

5月のテーマ『快適な人生づくり』

「目標が見えた時、苦しくなる人と希望が燃える人との違い」
 「苦手や嫌いにに対して避ける人とチャレンジする人との違い」
 のお話しでも興味深、私は往々にして前者であったなと思いました。思いがけず傷ついたりするくらいなら、わざわざ嫌な事に対する苦痛を味わうくらいなら、最初から見えない方が、避けてしまう方が快適だと決め込んでいました。けれどそれは自分の欲求に蓋をして、成長させないことであり、ラクをしたい欲求ばかりを膨らませ、無意識に誰かにしてもらうことを期待する、依存と甘えの強い状態であったのだと、心理学を学ぶ事で理解出来る様になりました。また、今回私の中で一番セットしたのは『快適な行動より心持ち』という先生の言葉でした。同じに行動するのでも、どんな心持ちであるかが重要で、

結果に結び付き、受け身で行るのは結構的なので「あ〜疲れた。さんざんだ。」等となりやすいそうです。「やったら出来た！自分の力で出来た！」という効力感や達成感、幸福感となり、自分で自分を満たせた時、力がついていくのだそうです。
 「苦手、嫌い」で始めた登山。私にとって自然探索ワークに挑戦している事がそのプロセスを味わえる場になっているとあらためて気づき、頭で分かっていたことが、消化できた感じがしました。
 快適さは他者や環境を求めものではなく、ましてや無い物なたりをするものでもなく、自分の中から生み出すものだという思いが自分の中から湧き起こってきて、自分を自分で戒められた今回の講座でした。(高橋 久美恵)

桐生会場

5月のテーマ『壁を乗り越える方法』

意欲とは欲を意識することですが、欲は傷つきやすく脆いため、私たちは無意識下に抑え込んだり、カモフラージュしたりしてしまうそうです。しかし自分の欲求をに焦点があたり、認め、意識し上がると、意欲が湧いてくるのだということです。
 また自分の現実(実力)より理想(欲求)が高く壁を感じます。それをやる前から(実力がつか前から)できない、やれないと捉えると壁が越えられず、実力がつくチャンスと捉えると希望より意欲が湧くそうです。壁になるか希望になるかは心持ち次第、自分の欲求に焦点をあててよく観察、プラスの方向コントロールでできるようになることが大切だとお話しされました。
 このお話を伺って、以前の私は自分で壁を作っていたな...と思いました。壁を乗り越えるのではなく「やれない。できない。やって失敗したくないからチャレンジしない。」という回廊を繰り返していたので、さらに壁が高くなり、行動しにくくなっていったのだと気づきました。
 今の私は行動経験することの大切さを実感しています。未知のことに一歩踏み出すには、リスクもあり勇気いりますが、「私は〜したい」という欲求が明確になると、その結果よりも過程を味わい大切にすることができると感じています。
 壁を感じる時にはチャンスと捉えて、希望を持って乗り越えていける力を身に付けたいと思いました。(渡邊 絵子)

佐久会場

『スタッフ依田美紀の 5/17心理学を学んでの呟き』

私はチャレンジしているだろうか...、心が痛くなりました。
 基本・根本が「ねばならない」で生きてきて、自分を否定することが当たり前的人生を歩んできたので、ワクワクの気持ちというより、ふ〜っと溜息をついてから先延ばしのパターンの繰り返しだったのです。
 が！少し冷静になって考えると最近、わくわくドキドキして前に進めることも増えている！それが小さなことでも心が満たされるのを感じるのです。
 心理学を学ぶことによって、自分を肯定し受容できる心が育ち、暗闇の中にいた自分が明るい光を浴びることが出来る場所に存在できるようになっている！！
 今私は心理学を学んで、仲間に出会えてよかった！と思えます。月に1回の「わかりやすい心理学」は無意識で不快なままで過ごさないためのエッセンスです♪
 ☆決断するのも、しないのも自分次第☆
 前を向いて歩める人生を送って行きたいと思えます。

