



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**

梅雨が明けると今年も本格的な夏がやってきます。
7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。

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 ～夢を叶える方法

8/2(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 ～パワーアップのヒント～

8/8(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～コミュニケーションカ～

8/11(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ～心と体の栄養～

8/17(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ～自信を育む～

8/9(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



◆佐久教室◆の受講生の感想

アンケートのご協力ありがとうございます！



今回も先生のパワーをたくさん頂ける講座をありがとうございました。私も学び続けてきたことで、少しずつ合理化をやめ、行動範囲も広がりやってみようという気持ちが増えてきたように思います。そうすると、エネルギーになる部分もたくさんありますが、凹んでしまうことも出てきます。そんな中でこの講座は、私の心の方向を整えてくれるホッと出来る場でもあります。これからも、「人生を豊かにするんだ」という目標にむかって、いろいろな経験体験をして行きたいと思いました。

今回は、講座終了後のふれあい会にも参加することができ、講座を通して自分の中の気づきなどを話したり、他の方の話から自分にも共通するところなどもあり、自分を見つめる時間にもなりました。そうして、とても楽しい時間でした。ありがとうございます。(山田由美さま 50代 受講年数7年)

↓ 桐生会場授業風景

【心理学を活用して、沢山の気づきをおこし、確実にチャレンジのパワーに変えていますね。ふれあい会でも、等身大の自分を開示していただきありがとうございます。山田さんと本音の交流ができ、ふれあい会が有意義でした。by あいざわ】



～負の遺産を未来の財産に変えるために～

私は、物心ついた頃から相手の顔色や感情にとっても敏感で、相手に合わせて自分の気持ちを抑えて我慢してしまうことや、必要以上に役割をとり、過剰な責任感で自分を苦しめる癖がありました。その要因は心理学を学んで、幼少期の体験経験が根元にあることを理解することができました。

～幼い頃から、妹とは年子ということもあり、母に本気で甘えたことはなかった気がします。私が三～四歳頃、内職で手のあかない母の傍らで、「こーこ(きょーこ)ががまんしないよアメモガムも買ってもらえないでしょ」と言い、母を困らせることはほとんどなかった子どもだったようです。

また、母からは「なにがあれば長女のあなたが…」と時折言われ、自分は背負う立場なのだとは知らず知らず思い込んでいたのだと思います。

非常に内気で自己表現をしない私を両親は大変心配し、児童相談所へ行ったのだと何度か聞かされました。発達には全く問題なかったそうですが、二年保育が主流の時代に、親は心配で一年保育にしたということでした。

保育園では沢山の友達と遊べず、ある日同クラスの男の子に母は「だまりんぼキョーコちゃん」と言われたことがあったそうです。

給食を食べるのも遅くて、牛乳が大嫌い。

当時は苦手などということはずされず、私はみんなが食べ終えて遊んでいる中で、ぼつんと1人で必死に食べていた記憶があります。毎日の給食が恐怖だった上に、牛乳をもどしてしまうことを、男の子に何変もからかわれ悲しかったことも覚えています。もちろんそんな切ない感情を母にも打ち明けることなくじっと胸に押し込めて過ごしていた幼少期でした～

交流分析でパールズのゲシュタルトの祈りを知りました。

詩の一部に…『私は私のために生きる。』

私はあなたの期待に応えるために、生きていくわけでない！

この言葉に、自分の欲求を抑圧することが多く、素直にストロークを要求することも、受け取ることも上手でなかったのが、生きにくさをずっと抱えて生きてきたのだと理解することができました。

現在は新しい学習を取り入れ、縁のある方々との関係を通して未学習であった「本音の関わり」や「良好な人間関係」を目標に楽しむ人生を実践中です。(魅力的な自分づくりの会 相澤匡子)



少学生の私
登校前の
歯磨き(^^)

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＞ 8月8日(土) 講座終了後
カウンセラー：高橋久美恵

＜佐久会場＞ 7月～8月 日時はお相談ください
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。

★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま会場

「一期一会②」

皆さん、いつもお世話になっております。滑川です。
障害者施設で働くようになって2ヶ月が経過しました。
自分に対する気づきを発見している毎日です。
ある女性利用者さんに愛の告白を受けました。
「滑川さんのことだあ〜いすき！！」と毎日のように声をかけていただく中で、今まで無条件のストロークを送る方法がわからなかったのですが、これかなという気づきがありました。
今まで私は「〇〇できるあなたは素晴らしい」とか、「〇〇なあなたはステキ」という条件付きストロークはできていました。
ただ、無条件のストロークってどういうことなのか、まったくわかりませんでした。何か相手を褒めるなどする時は、相手がやった結果に対してコメントをする形になるので、自然と条件がはいていたわけです。
でも、その利用者さんから愛のメッセージをいただいているうちに気づいたのは、相手に対して条件は何もなく、その場と一緒にいること、今日お互いに顔をあわせることができただけでOKというところが無条件のストロークを送れる理由かなと思いました。
この気づきによって、長いこと濃く囲まれていた考えがパッと晴れていく感覚がありました。今は新しい仕事を通じて、自己成長に繋がる学びを得ている毎日です。無条件の肯定的な態度を、自分の生活すべての場面で出していけたらと思います。
今月もよろしくお願ひ致します。 (滑川 法彦)

熊谷会場

5月のテーマ『セルフ・コントロール』

冒頭、先生は松下幸之助氏の書から何編か紹介され、守られて、誰かに決めてもらって生きてきた人と、自分で決断してきた人とは、10年、20年経った時、力の差は歴然で、それは困難に出会った時、明らかである。と語られました。そしてセルフコントロール力は人生を左右する力であり、知識だけでは身に付かないと。
若い頃の私は、何かにチャレンジし、乗り越えて力をつけるということ、あまりしてきませんでした。なので、セルフコントロール力が甘い自覚がありますけれど今になると、その力がどれだけ自分を支え、枠を広げ、周囲にも良い影響を与えていけるのかを理解でき、身につける事の意義を感じています。
身に付していく方法として先生は、6つのステップを教えて下さり、ポイント等もお話いただきました。
また、誰もが持っている能力(脳力)には、本物の力と偽物の力があり、本物の力は自発的で、エネルギーは自噴するが、偽物の力は受け身で、エネルギーは外側からの供給に頼る、というお話までとても興味深、これは自立(自律)と依存(他律)の違いなのだと思います。
先生は偽物の力を交流分析で学ぶ禁止令を用いて説明して下さったので自分に引き当てやすく、本物の力には「パワー」を、偽物の力には「疲労」を感じました。また、自分にどんな禁止令が強いかかかっているか、あらためて気づく事もでき、自己理解を進めると共に本物の力を育んでいきたいと思いました。
(高橋 久美恵)

高崎会場

5月のテーマ『生きる力を高める』

人は誰も欲求を持っていて、その欲求が生きる力の原泉であり、欲求を成長させていく事が人の成長に繋がると、先生はいつも教えて下さいます。そしてその為には自分の弱味や足りないところから目をそらすのではなく、そういう自分があることに気づく事、受け入れていく事が大切だとお話しされました。「欠点がある＝ダメ」(否定)ではなく、「ああ、こういう所があるんだなあ。なるほど」と理解し受け入れていく(肯定)ことが、心の安心感につながるそうで、それは耕した柔らかい土壌の様なものだそうです。
このお話を聞いて、確かに荒れた固い土では、種子の発芽も難しいだろう。けれど耕された柔らかい土壌なら、「～になりたい」という希望の種も、大きく伸びていけるのではないかと、そんなイメージが膨らみました。

その一方、自然探索ワークでの出来事が自分と向き合う事の具体例として話された時、そこに参加していた私は状況がリアルに蘇り、胸がざわつくのを感じていました。
自分の弱味と向き合う事、自分を開示していく事を恐れる自分が明確にあったのです。
長年の心のクセというものは手強いものだ実感しました。
更に先生は心と行動の成長のステップや、それを阻害する心の要因等についてもお話し下さり、『自分を見つめる事＝自分で自分を愛する事』と教えて下さいました。自分で自分を否定しては、生きる力は萎えてしまうのですね。
(高橋 久美恵)



桐生会場

6月のテーマ『自分を変える心の法則』

私たちはやれば何でもできる力を持っていると先生は常々おっしゃいます。しかしやりたいと思っても初めの一歩がなかなか踏み出せなかったり、良いとわかっているけど良い方向に行動を変えられなかったりします。
そんな自分を変えるには、自分はどうしたいのかをしっかりと見つめ、やりたい自分になるためにコントロールしていく＝自律(セルフコントロール)が必要だそうです。
欲求には成長したい欲求と楽をしたい欲求があり、2つの欲求のバランスを取ることが大切だと。また目標に向かって一歩踏み出すには、やること(目標)の理由づけをするのがポイントで、やるメリットややりたい理由を沢山探しておくことが快適になり、やりたい欲求が作動するのだとお話しされました。
私はここ数年、年の初めに一年の目標を立てていますが、なかなか達成できず毎年繰越しているものがあります。達成するには自分の苦手を克服しなければならず、一歩踏み出すのが大変なためです。先生は大変は大きく変わるチャンスとお話ししてくださいました。この大変を自分の成長のチャンスと捉え、やるメリットややりたい理由をもう一度探し出し、心をプラスにして自分の力で一歩踏み出したいと思いました。 (渡邊 絵子)



佐久会場

6月のテーマ『人生を豊かにする』

人間には欲求があり、欲求を叶え人生を豊かにしたい生き方をするためには、自立していることが大切！自立に必要な能力は以下4つあり、
①健康管理 ②自叙能力③他者援助④経済力
上から順にステップがあるそうです。これらから自立は、自分を大切にしながら、成り立つものだと再確認しました。自立していると自分の内側からエネルギーが湧いて来て、気力となり やりがいを持って、楽しさ、喜びが味わえる様になり精神力が高まる。精神力が高まると、自分で判断・決断が出来る様になるそうです。
講座で斎藤先生のお話しをお聞きしながら、私は目からウロコが落ちました。
目標を持って出来ない、やれない プラスアルファ 誰かが何とかしてくれる？私は自立していない・・・自分を信じる力が少ないぶん、自分で自分を癒せず、人にしてもらうことで一喜一憂しているのでは・・・。
自分の欲求に焦点が当たっていると自分で決断でき、結果が悪くてもがっかりする量が少なく済むそうです。目標を持つのだったら、誰のためでもない自分のための目標を持ち、前進したいと強く思いました。(依田美紀)