

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**

夏も本番！皆で元気に暑い夏を乗り越えていきましょう！
8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 ～決断力を磨く

9/6(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 ～人間関係を豊かにする～

9/5(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～セルフ・コントロール～

9/8(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ～自分らしさを輝かせる方法～

9/14(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ～エネルギーを高める～

9/13(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 : 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> 9月5日(土) 講座終了後
カウンセラー : 高橋久美恵

<佐久会場> 9月 日時はご相談ください
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。



◆先月号の幼少期を振り返って◆

先月号の魅力新聞で、私が自分の幼少期を振り返り
記事を書かせていただきましたところ、
自分の内面に大きな変化がありましたので紹介致します。

私はこれをトライするにあたり、誕生から成人する位までの
懐かしいアルバムを十数年ぶりでめくりました。

心理学を学び、現在の自分は幼少期の経験・体験の記憶
(意識でも無意識でも)によってつくられていることを知りました。

特に私はマイナスを学習した部分については、いまだに未処理で、自分を解放できていないことに少し前から気が付きはじめていました。今回この振り返りで、自然にセルフカウンセリングができ、幼かった頃の自分と対話ができ、今まで未処理だった負の感情を受け入れることができました。

その後、偶然にも幾度か内観をする機会にも恵まれ、
(カウンセリング講座を受講の方は、内観療法をご参照ください)
自分がどれだけ愛されて生きてきたのかを改めて実感することも
できました。そして今、自分の中に確実に自分を愛する感覚が
増えています！ (魅力的な自分づくりの会 相澤匡子)

～負の遺産を未来の財産に変えるために～

【スタッフ 越塚ゆかりの幼少期 編】

私を一番可愛がってくれていたのは母方の祖父でした。
保育園生になった私は、はっきり物を言うことをしなかったの、滑り台のてっぺんを男の子
2人が占めていて困りましたがどいて、「嫌だ」とも言えなかったと思います。おやつの
時間の牛乳は美味しくないし、遠足などの屋外授業以外あまり楽しめど感じられませんでした。
写真の一番右は私と同級生のいとこ。勉強できてスポーツも得意。

父方の祖母もいっしょに私を比べ、冷たく感じて嫌でした。
小学校上がりだと皆頭一つ分位が低いのかとても目立つ
ようになり、いつも一番前、6年生の男子から、「チビチビ」とから
かわれていました。学校の授業が染つたら、
遊ばないで真っ直ぐ家へ帰ってきなさい！と言われて宿題の他
に母が作った漢字書き取りや算数問題をさせられました。
勉強に対する意欲が湧くことはありませんでした。
忘れ物しても平気なふてぶてさが癖を出し、それを母のせいにして先生に叱られて、
連絡帳を書かされたことがありました。

本当理由があったのですが、それは言えなかったの母のせいでした。
母親が運動が苦手で言っていましたので、自分からできないのも遺伝 と思っていま
した。何をやってみてもいぬと言う短気を持ってはとも関わらず、積極的になら
ず、成績悪くなればいぬや。目立つと妬まれるし面倒だから中々いぬ漢難
そのころから自分に限界を設定していた私でした。

小学校高学年になっても発音も遅く、その事を同級生の男子からかわれて悲しい思いをし
ましたが、高学年になり、中学年になり変わっていった。と感じる部分があります。

心理学を学び、今年になってとても変化を感じた部分は
「限界枠の設定」を崩している事だと思います。スノーハイクのチャレンジ
と、先日的美ヶ原王ヶ頭へのチャレンジ、プライベートでは笑いヨガリーダ
ーの資格を取るなど、やってみて後で充実感や満足感を得ました。

まずは楽しんでやる。自分に引き当て、取り入れやすい齋藤先生の心理
学だからこそできたのではないかと思います。続く。



お祭りの日は小学校の校庭
でイベントをやります。
向かって左から私、弟、いとこ
(同級生)前に妹です。



★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま会場

『まりこの快適人生づくり』

息子もいよいよ5ヶ月になりました。寝返りも打つようになり、毎日布団から転がり落ちています。

さて、先日家族そろって福島に一泊二日の旅行に行ってきました。というのも、ずっと念願だった車の購入が叶い、車でどこかに出かけたかったのです。人生で初めての車所有であり、日本ではペーパードライバー気味な自分ですが、行き帰りの運転を自分一人で(夫は日本の免許がないので)行えました。

慣れない運転で初めての土地に行くことは多少不安ではありましたが、とても楽しく快適に運転することができました。たとえ新車の中で犬が吐いても、道を間違えても、時間通りにことが進まなくても、心の底からこの旅を楽しむことが出来て、行ってよかったなと思います。

所変わって、7月のさいたまのオープン講座に参加するために武蔵浦和駅を通った時のことです。駅で二組の親子を見かけました。一組目は母親が「急いでくれたから電車に間に合いそうだわ、ありがとう」と娘に話していて、もう一組は「どうして急げないの!？」と間に合わなかったらどうするの!？」と娘に怒鳴っていました。

子育て中は自分だけの都合で行動をすることができません。だからこそ、この前者のお母さんのように、心を広くおおらかに、楽しみながら息子とのお出かけをこれからもたくさんしていきたいと思います。(グラス 万里子)



熊谷会場

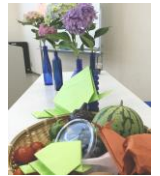
7月のテーマ

『自分らしく生きるコツ』

「自分らしい」って何だろう？ 簡単なようで、私にとってはなかなか難しい問題でした。しかし、さすがに先生です。私の好きな、だから先生の講義はわかりやすい。と、思っている形。(1+1=2の形。と勝手に名付けています)で、答えを教えてくださいました。

自分らしいとは、自由で自分に正直な事なのだそうです。「あっ、なるほどな」と、ストンと自分に入りました。しかし、次の事を聞いた時、「あっ、ここが私のネックだ」と思いました。それは、自分の存在感(存在欲求)を高めることが心の成長であり、それが自分らしさである、そして問題には、成長するには忍耐という苦痛が伴う、ということでした。

私は、棚ぼたが大好き人間なので、苦痛なんてとんでもない、苦痛が伴うくらいだったら成長なんてしてなくていい、という考え方をしているタイプ人間だったからです。ですから、以前ならここでシャットアウトしてしまっていたでしょうが、人間には適応力があるという事を知り、人間は皆、未熟であるという事を認める、という事を学んでいたもので、今回は、シャットアウトではなく、「成長と苦痛はワンセットである」という事をインプットできました。そして、次のステップは苦痛が心労でなく快適になるまでやることだな、と思いました。(大澤 正実)



高崎会場

7月のテーマ 『可能性を広げるヒント』

誰もがまだ眠っている、或いは隠してしまった自分の能力を開花させたいと願っているのではないかと、あらためて思いました。

先生は「欲するものに向かい、前進していくうちに可能性は広がっていく」と、仰いました。その為には「自分が欲するもの」がわかっている事、そして現状を変えるべく行動していく事が必要になりますが、多くの場合、真の欲求が見えず不安の解消に動いてしまうので、一生懸命やっている割には快適にならない...ということが起こるそうです。

どこに向かっていくか、の方向性が大切で、先生が常に教えて下さる「自己観察・自己発見」そして「チャレンジ」が、可能性を広げるキーワードだと思いました。

頭ではわかっている、新しい行動を起こす時は勇気がいりますよね。「出来ない事はいけない事、と思っているから怖いのだ。」という先生の言葉に、私はドキッとしました。

自分の中に「出来なかつたら恥ずかしい、出来ない=良くない」という思いが結構あり、その気持ちを「面倒臭い」等と加工して初めからやらない事も多かった気がします。

「やった事のない事は出来なくて当たり前。出来なくても OK、不完全で OK と受け入れられたらチャレンジする勇気が湧いてくる!」とのお話通り、私にとって自然探索ワークはまさにチャレンジでした。そして続ける事で「やったら出来た!」を何度も体感し、できる範囲をどんどん拡大していく事ができました。

今はこの体験を日常の様々な事柄に般化・応用させていくことが課題かな、と思っています。

また最後に先生は「インスピレーションも大事。インスピレーションは真の欲求に直結」と話されました。自分の欲求と正直に向き合い、感性を磨き、幾つになっても可能性を広げていくことで人生の充実感を何割増にもしていけるのですね。(高橋 久美恵)

桐生会場

7月のテーマ 『コミュニケーション上手』

私たちはコミュニケーションを通して快適な関係作りを目指していますが、人はそれぞれ好みや価値観が違うのだ。

また自分も相手もハッピーになるには我慢が必要で、自分の欲求ばかりを満たすのではなく、自分の欲求を一時我慢して相手の欲求に応える、すると、相手が喜び、我慢が実るということをワンセットで学習していくことが大切だとお話しされました。

ギブ(自分から与える)&テイク(人から与えてもらう)を快くできると快適な関係が築けるそうで、それには自分の欲求をコントロールできることが必要だということです。

私自身、「私は～したい。私は～してほしい。」が明確でない時は無意識に相手に依存していたり、自分の欲求を相手に押し付けていたり、素直な自分の欲求を伝えられずなぜかわからないけれど、不快な自分...がいることに気づきます。

そんな時は、コミュニケーションもギクシャクします。

自分の欲求を知り自力でその欲求を満たすことを意識してやるのが大切だと感じました。そしてしっかり自分を満たし、相手の欲求を聞く時には相手に応える自分をバランスよくできるようにになりたいと思います。また自分の内にあるインスピレーションも大切にしたいと思います。(渡邊 絵子)



佐久&桐生は七夕飾りを楽しみました!(^^)!

佐久会場

7月のテーマ 『楽しい人間関係づくり』

楽しい人間関係づくりのコツは、『ギブ&テイク』であり、自分も欲しいものを言えて、相手の欲求も聞ける関係は長く持続するそうです。ここで高木様の受講感想を紹介します。



【人は助けたり、助けられたりするの当たり前である。本当は力を借りることは幸せなことなのに、自己愛が低いと幸せになるのがこわくてたまらなくなってしまう。まだまだ怖がっている自分を再認識した。】

この気付きのレベルは本当にすごいなと思います。

私たちは「他人に迷惑をかけてはいけない」という学習を繰り返してきたように思います。他人に弱味を見せられず、本当に助けて欲しい時にも素直に欲求が出せず、どこか屈折して相手に不満というかたちでぶつけてしまう。また、助けられることに抵抗がある共依存の私は、まだまだ人を助けてあげることは自分の存在価値が上がる感じがするので、(優位に立てるといふ思いこみ)OKにしやすいのですが、人に助けてもらうことは、自分の存在価値が低くなるような非合理的な思いこみを手放せずにいます。今後も引き続き、本当に私は OK という感覚をつかんでいけるように、無条件で自分を認めて自分を大切にしていこうと思います。(相澤 匡子)