



# 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**

夏から秋へと季節の移り変わりでですね。  
9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** ～人生を豊かにする～

10/12(祝・月) 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** ～自分を変える方法～

10/10(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

**高崎教室** ～自分らしく生きるコツ～

10/13(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

**桐生教室** ～運の流れを味方につける方法～

10/19(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

**佐久教室** ～適応力を磨く～

10/18(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> 10月10日(土) 講座終了後**  
カウンセラー : 高橋久美恵

**<佐久会場> 10月18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。



### ◆幼少期の振り返りをやってみて◆

(スタッフ 越塚ゆかり)

私も書いてみようと思ったその時には、「続編も書こう！」と言う気持ちがありましたので「続く」と、文章の最後に記しました。何故相手があんなことを言ったのかわからなかったけれど、心理学を学んで優越感を味わいたかったのではないかな。その根底には劣等感があつたらなんだ。という理由がわかったりしました。

14、5年前の私だったらこれを書いていなかったと思います。理由の一つに自分の価値が下がるような気持ちがあつたからです。そもそも、自分や相手の価値を上げ下げすること事態おかしなことであつて、学んだ今は「これが私なんだ↑」と言う肯定感が増えている気がします。

### ～負の遺産を未来の財産に変えるために～

【スタッフ グラス万里子の幼少期 編】

今月は私の幼少期の振り返りにお付き合いくださいませ。私は幼稚園から小学校の約7年間、母親からピアノを習っていました。自分から率先してピアノを習いたいと言った覚えはないです。母はあの時は専業主婦でしたが、若い頃ピアノの先生になりたいという気持ちがあつたようで、家にはピアノがありました。母はとても厳しかったです。泣きながらピアノを弾いたり、時には叩かれたりした記憶があります。とにかく、母に強要されるピアノが嫌で仕方がなかつたのはよく覚えています。



それから私は大人になりました。齋藤先生のもとで心理学を学び、自分で自分の課題を見つけ、挑戦することを学び、自己成長もすることができました。苦手意識のあつたマラソンに挑戦できたのもその成果だと思えます。しかし、どうしてもセンターで行っている「クリスマスコンサート」に参加することが最初は出来ませんでした。だって自分が楽器に挑戦することも嫌ですし、何よりも楽器を弾くことはトラウマです。

ある時、魅力的な自分づくりの会スタッフでクリスマスコンサートに参加をし、ハンドベル演奏をしようという意見が出ました。冷や汗ものです。でも何故冷や汗がでるのでしょ。ハンドベルで間違えても、みんなに叩かれたり、泣きながら練習をすることはないであろうに。もしハンドベルに参加したら、楽器に対して少し免疫ができるかもしれない。取りあえず、自分の中のマイナスの感情を手なずけて参加をすることを決めました。苦手意識のあるまま臨んだハンドベル練習でしたが、始まってみると実際の練習はとても快適でした。楽譜の読めない私を周りがフォローしてくれます。それに応えたいので私も出来ることは全力でします。気づくと練習を楽しんでいる私がいきました。そして初参加の次の年も難しい曲にチャレンジをして、ハンドベルに参加することが出来ました。

あの時、楽器は苦手だからと決めつけてクリスマスコンサートへの参加を見送らないで良かったです。あの一步を踏み出せたお陰で、音楽を奏でることは楽しいかもしれないと思えるようになりました。これからは様々なことに臆せず挑戦して、新たな発見をたくさんしていき、自分の人生を今以上に快適にしていきたいと思えます。

# ★ 各教室スタッフからのおたより ★

## おたより会場

### 8月のテーマ『夢を叶える方法』

私は学生の頃、自分の希望する学校に合格するという夢を叶えられませんでした。高校生の時には自分の家から近い国立大学を希望していました。教育学部があることと実家から通学可能だからという理由です。しかし、今思うとあの国立大学を希望していた本当の理由は「自分の親が望むから」だったと思います。

講座の中で斎藤先生が、周りからの期待や親の期待に応えるための欲求では、「達成する」所まで行けないことが多いとおっしゃっていましたね。あの時はなぜあんなに努力をしたのに自分の実力が希望校には届かなかったのかが分かりませんでした。それから私は社会人になり教員を目指しましたが、何年も教員採用試験に合格出来ませんでした。私がライフデザインの講座を受講し始めたのはその時です。ライフデザインでは嫌と言うほど自己観察をしました。私はそこで「本当に私が教師になりたいのか、親が私に望むからではないのか」という疑問にぶつかったのです。とても衝撃的でした。小学生の時から「学校の先生になりたい」という、私の人生の一部になりつつある願望が親の刷り込みではないのかという考えは自分を否定するようで見たくなかったのです。正直に言うと、母に刷り込まれて教員を目指している自分もいました。ライフデザイン一年目ではその事実を受け止め、一から「私が」教師になりたい理由を模索し始めました。そして本当に私自身が教員を志望していると思えた年に教員採用試験に合格することができました。今なら胸を張って「私は教師になる夢を叶えた」と言えます。私はこれからも胸を張って「夢を叶えた」と言える自分の人生を増やしていきたいと思えます。今月の講座を聴いて改めてそう思いました。(グラス 万里子)

## 熊谷会場

### 8月のテーマ『パワーアップのヒント』

先生は、「ワクワク感がパワーを上げるコツ」、「パワーのバロメーターは積極性がポイントになる」と、おっしゃいました。なるほど…。確かに、ワクワク・ドキドキすることは、行動したくなりますよね！逆に嫌だ、苦しいと感じる事は、パワーダウンになるとの事。つまり、パワーは欲求に左右されるのだそうです。だから、辛いことや苦しいことを感情で捉えてしまうのではなく、セルフコントロールができればパワーダウンしないのですね。更に凄いのが、それを自分の知恵で積極的な意味づけができれば、パワーアップさえなるとのことでした。

そして、大いに参考になったのが、辛い・苦しいと感じるのは、それに慣れていないからで、人間は誰でも学習能力があるので、継続持続さえすれば慣れてしまうということです。継続持続させるコツは、辛い・苦しいも「人生初の辛い体験だ！」と否定もせずに肯定的に捉える事だということでした。頭では、こうするとよい。と、わかっている、経験・体験した事のない事にチャレンジするのは苦手で、ついつい現状維持を選択している自分を確認しました。「やった事がないのだから、できなくてあたりまえ。」と肯定的に捉え、やり続ける事で「やったらできるようになった！」を体験していこうと思いました。(大澤 正実)

## 高崎会場

### 『びっちゃんの山日記』



5月に参加する予定だった自然探索ワークが雨天のため度々延期になり、美ヶ原王ヶ頭へ参加。王ヶ頭は今年の3月にスノーハイクのワークで参加した場所だった。夏も素晴らしい景色だと聞いたその時は「夏も来たらいいなあ～」とぼんやり考えただけなのに、こんなに早いスパンでまた行けることになるとは！少し驚きながらワクワク感もあり不安だったのは膝の痛み。けれどネガティブになったら穴を掘ってそこに吐き出して埋めようなどと考え、とにかくプラスに肯定して出発した。週末の美ヶ原は沢山の人で賑わっていてピーカンのお天気！途中ニコウキスゲの群生を眺めながら私と桜子さんは散歩コースを歩く。ソフトクレームを連呼していたもちゃん。美ヶ原高原美術館から歩いて王ヶ頭を目指したのだったが、私は美術館から少し上の板階段を登りきった辺りで体調の変化に気づく。「えー、なんで？まだ来たばかりなのに気持ち悪い。息切れする。」マイナスの感情が湧き上がってきたけれど、いや待て。私は思いっくの限りのプラスの言葉で私を励ました。

更に歩いていくと景色の素晴らしいことと言ったらなかった。真っ青な空、白い雲、山の緑は絵に描いたようで、噂には聞いてきたけれど、こんなに景色が素晴らしいとは…とても素敵な景色に感動してずーっと見ていたくなった。景色を見ながらゆっくり歩いて王ヶ頭に到着するとまだ気持ち悪さが残っていて、昼食を残し、水もあまり飲まなかった。心配していた膝は大丈夫だったのに折り返しの道中でも寒くて体調は優れず、気づいたときには先生が車を呼んで下さっていた。正直まだ歩けそうだった。「甘えることも大切」と先生は仰って、一足先に山小屋で皆を待たせた。山小屋の気さくなおじさんは「こっちで休んでいいよ」と言ってくれた。その時に「そうかあ、無理のない所で楽しみながらやって、余力を残す。って、こういう事なのかも！」と気づいた。凄く収穫だ！高橋さんが一人下山して車を山小屋まで移動して下さったことにはとても感謝しています。自力で下山できなかったけれど後悔はなく、皆に助けられながら、景色の素晴らしさに満足感と充実感を味わった。(越塚 ゆかり)

## 桐生会場

### 8月『ランチ会ご報告』

オープン講座終了後、ランチふれあい会を開催致しました。フリップに書かれたお題を元に、「今、はまっていること」などのプライベートなお話し頂き、講座の感想や学んで感じていることなど積極的にお話し下さいました。盛り上がったふれあい会は時間が足りない程で皆さんと楽しい一時を過ごすことができました。参加して下さいました受講生の皆様、有り難うございました。

心がザラついていると感じる。  
先生のお話を伺って、ライフスタイルを変えたいと思っている

興味のあるものが  
沢山ある



親の介護をしてい  
る。つい口を出してし  
まう

たこやきを火傷しながら  
食べるのが好き

自分が疎かになっている部分があった。  
自分を大切にすることが大切とわかった

## 佐久会場

### 8月のテーマ『自信を育む』

自信=自分を信じるそのためには、自ら自分を信じる力が必要!とのこと。そして、自信を育むためには  
・経験(体験←行動)  
・何かを信じる力 の2つが必要とのお話をお聞きし、私は自分を信じていない!!自分を信じる事をしてはいけなしいと思いついて来ていた事をまたまた実感できました。それなので、人に誉められても、「いえいえ、そんな事はありません」と、受け取れない状況から抜け出せない時間を長く過ごしてしまっていたのだと、改めて痛感です。

心のエネルギーがプラス(+ )の状態の時は、誉められると自信に繋がっていき、心がマイナス(-)だと誉められても不快で、自信にはつながらないというお話がありました。これは、今までの私が大得意だった自分の値引きに片寄っていく原因ではないかと、確信しました。

心理学を学んで年数を重ねて来た結果、最近の私はようやく、自分の弱点や上手いかわない理由が理解でき、認められる部分が増えてきています。誉めて頂けたら、「ありがとうございます」と納得して素直に受け取る練習も出来るようになりました。それこそがまさに、セルフコントロールであり、自信をつける練習なのだ、この講座で気づかせて頂きました。(依田 美紀)