



魅力★自分新聞

黄金色に輝いた稲穂が刈り入れを待っています。
10月号を皆様にお届けします。
今月もどうぞお楽しみください。

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

斎藤美姫先生の 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 ～楽しい人間関係づくり

11/1(日) 午前10時～12時 武蔵浦和コミュニティセンター

熊谷教室 ～自己成長のコツ～

11/14(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館

高崎教室 ～パワーアップのヒント～

11/3(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ～人生を充実させるコツ～

11/9(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ～プラス思考のつくり方～

11/8(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

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＞ 11月1日(土) 講座終了後

カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 11月9(土) 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。



◆幼少期の振り返りをやってみて◆ (スタッフ グラス万里子)

先月号で私は自分の幼少期時代に母から強要されて習ったピアノが嫌で仕方がなかったというを書きました。この記事を書いていて思い出したのですが、ピアノを習っていた当初はこの「ピアノの練習が嫌である」という感情に私は気づいていなかったと思います。大人になり心理学を学んだ今、あの時の私はピアノの練習を楽しんでいなかったのだと分かったのです。私も今は一児の母となり、これから息子も習い事をする機会があるかもしれません。息子には自分の意志でやりたいことを探してほしいと思います。「私が息子に習ってほしいこと」ではなく「息子が自分で興味をもったこと」を学べるよう彼をサポートしていきたいと、昔を振り返って思いました。

自分でも気づいていない「隠れた意図」 ～心理学を学んで分かったこと～

【スタッフ Kyoko Aizawa】

斎藤先生が様々なテーマで心理学をお伝えくださる時に必ず出てくるキーワードに『自己欲求知』がありますが、私は長年心理学を学んできて、最近になってようやく自分を苦しめてきた核心的な自己欲求の正体を発見しました。

この気づきを受講生の皆さまと分かち合うことができ、更にこの自己開示が皆さまの何かしらの学びのお役に立てれば幸いです。

実は…私の自己欲求は、真の欲求ではなく、コンプレックスという、非常にダークでブラックなものでした。

誰の中にも基本的な生存欲求として、「愛されたい・認められたい」が存在しているそうですが、私の場合、この基本的欲求が不安や恐怖に怯えて素直に出せませんでした。

さらに、この真の欲求を苦しめないために、「必要なカモフラージュ」を実現するために猛烈に行動していたのです。

そして気がついてからどのくらい時間経過したのか…。気づきただけでは、コントロールは半分くらいしかできず、悶々とする日々が続きました。そんなある時、ある事をきっかけにダークな欲求を受け入れることができた瞬間、本当に覚醒したスッパリ感と、今まで味わったことのない心の平穏が訪れました。

無意識の欲求である時は、偽物のやる気や意欲をかりたてます。交流分析でいう「対抗脚本」ってこういうことなんだあ！と身をもって実感しました。

行動している私の無意識下では、「見て見て！私ってこんなにすごいよ～」とか「聞いて聞いて！私はこんな大きな問題人間関係とか病気をかか抱えていて大変なの～」と他人の注目を引くことで心は支えられていたのです。

一見すごーくやる気に満ちていて、沢山の行動力なのですが、好循環サイクルではないので疲弊しますし、エネルギーが枯渇して体調を崩し、ひどい時には寝込んでリセットするしかできない状況に陥ります。

本当に無駄なエネルギーを消費していた訳ですが、この無駄な体験経験があったからこそ、問題(課題)の中にギフトがあったのだと感謝の念が湧く程です。

見えない心が見える力を身につけてコントロールしはじめる
と新しいエネルギーが開かれることを感じている今日
この頃です。それは、人の目や世間の評価を求めるのではなく、純粋に私らしく快適な人生を生きる世界です。
心理学はそのきっかけになること間違いなくと思います。



～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

『まりこのアメリカ体験記 1』

私は今年の夏に六カ月の息子連れて家族でアメリカに里帰りをしました。成田空港からシアトルまで直行便で片道 10 時間弱となります。乳幼児連れて飛行機に乗るといふ事を周りに話すと、それは大変だったでしょうと言われるのですが、私の場合はそんなに大変だと感じることはありませんでした。なぜなら私は今回の旅では常にポジティブで行こう！と決めたのです。

まず私は子供連れに一番評判がいい航空会社がどこなのかをリサーチしました。ネットを調べたり、子供を連れて飛行機に乗った経験のある友人に話を聞いたりしました。子連れに一番良い時間帯の飛行機や電車を早めに予約をしました。私はいつも旅行などの準備は出発ギリギリにやるタイプだったのですが、この時はこんなにゆとりをもって色々と準備ができる自分に驚きもしました。事前準備がしっかりできるだけで心配は少なくなりますね。

そして旅の途中では自分のしたいこと、楽しいことを優先しようと思った私は、搭乗手続きが始まる直前にソフトクリームを買って食べていました。そうです、自然探索ワークで私を元気にさせる、私の必殺フードです。そして飛行機に乗りました。

飛行機の中でも機内食を楽しんだり景色を楽しんだりできました。息子はだいたいこの時間を寝て過ごしてくれました。フライトアテンダントのお姉さんにもお褒めの言葉をいただいた程、息子は静かにしてくれました。アメリカ旅行の出だしは良好です。心がけ次第で旅は楽しくも大変にもなるものだと改めて思いました。次回は滞在中の出来事をお話させていただきますのでお楽しみに！ (グラス 万里子)

熊本会場

9月のテーマ『人間関係を豊かにする』

今回、興味深かったのは、「嫌いな人と付き合えるか？」と、いうお話でした。心の中でノーと、答えました。自分と好みが違う、価値観が違うと思った人とは、付き合いたくない、付き合えない。と、思っていました。イエスかノーか。マルかバツか。

二者択一の選択肢しか持たない自分に気が付きました。これでは、人間関係豊かになるはずが、ありませんね。

先生は、マイナスがきた時に、感情ではなく、思考で反応するとよいと話してくださいました。



なるほど、私は感情で反応していたのだな。

と、納得しました。

「自分の欲求のコントロール・自己観察」がキーポイントだと思います。

これからは、違う価値観にあった時、少し自分を脇におき、相手の価値観を共有してみようと思います。(大澤 正実)



高崎会場

9月のテーマ『セルフ・コントロール』

先生は「セルフコントロールとは自律であり、自分の欲求を自分の意志で抑制すること」と、お話されました。

私は自分の弱味として、先送りの癖を自覚しているのですが、このお話を自分に照らした時、相変わらず「やりたくない」→「やろう」へのセルフコントロールが甘く、ラクをしたい欲求が勝ってしまう場面が多いな、と思いました。

また、未知の不安や恐怖を感じると、尚更動かないのですが、そのマイナスのイメージや感情は、過去の情報からの刷り込みや思い込みである事が多いことを先生はご自身のゴキブリ恐怖症を例に分かりやすく話して下さいました。

やりたくないこと、不安なことには抵抗感や拒否感が生まれます。

感情のパワーは強いので、そこにチャレンジしていくには我慢や忍耐が必要になります。

けれど、この我慢の時を経た先に、肯定感が生まれ、嫌だった事も楽しめる様になり、自分の世界が広がるのだそうです。

快適な人生を歩むために、マイナス感情に飲み込まれず、「どうになりたいか」(欲求)のプラス感情を見定め、更に「何のためにするのか」(目的・意味付け)を意識して、少しずつでもセルフコントロール力を身につけていこうと思ったこの日の講座でした。(高橋 久美恵)

桐生会場

9月『自分らしさを輝かせる方法』

本当の自分の欲求がわかると自分らしく生きられるようになるのだと先生は仰いました。

自分らしさとは個性で、個性は人と違う所なのですが、私達は成長の段階で大人から学んだ条件づけにより「～できない自分はダメ」「こんな自分はダメ」と思い込み、今の自分をそのまま受け入れる事ができずにいる所があるそうです。

先生は自分で自分を励まし肯定していく力を付ける事が大切で、あるがままの自分を受け入れ自分で自分を認め始めると、個性が光り始める一步になるのだとお話されました。

心理学を学び始めた頃の私が、「自分らしく生きたい！」と思いながらも、本当の自分を生きている実感が持てなかったのは、本当の自分をわかっていなかった事と、幼少期から持ち越した条件付けからだと改めて痛感しました。そして交流分析や傾聴・カウンセリング講座、セルフアセスメントを学ぶ中で、「あるがままの自分でいいんだ！」と思えた事で、自分を生きている実感と意欲が沸いて来た事を、この講座の中で振り返る事が出来ました。

先生は人が輝けるのは、自分一人の力ではなく人が輝かせてくれる、人とのご縁に触れて輝くのだとお話されました。私も今あるご縁に感謝し大切に育んで行きたいと思いました。(渡邊 絵子)

佐久会場

9月のテーマ『エネルギーを高める』

先生は心理学は、自分の人生の根本的なところを見つめる学問だとおっしゃいます。

心理学を学ぶことで、より快適に生きるにはどのようにすればいいかの意味を知り、仮枠を準備しておく、窮地(ピンチ)に立たされた時には、驚くほど積極的な知恵が出てくるのだそうです。

人間は心の成長と共にエネルギーが高まっていくようです。

「やる気」や「意欲」が高い状態はエネルギーが高まっているといえますが、そのためにはしっかり自分の欲求をつかむことなのだそうです。

私は最近、この「やる気」や「意欲」の原動力になっていた自己欲求を発見しました。私にとっての大発見でしたので、今回は、そのお話を皆さまとシェアさせて頂きたいと思います… (相澤 匡子)

【この続きは、表面の

自分でも気づいていない「隠れた意図」

～心理学を学んで分かったこと～

に記載しています。ご興味のある方はぜひご覧ください】