

魅力★自分新聞

【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**

枯葉が舞い散るようになり、追々寒さに向かいますね。
11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。

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** ～自信を育む～
12/6(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** ～夢を叶える方法～
12/12(土) 午後13時半～15時半 熊谷文化創造館
- 高崎教室** ～人間関係を豊かにする～
12/8(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター
- 桐生教室** ～聞き上手・話し上手～
12/7(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館
- 佐久教室** ～不快を減らす生き方～
12/13(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 : 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＞ 12月日(土) 講座終了後

カウンセラー : 高橋久美恵

＜佐久会場＞ 11月～12月 日時をご相談ください

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**

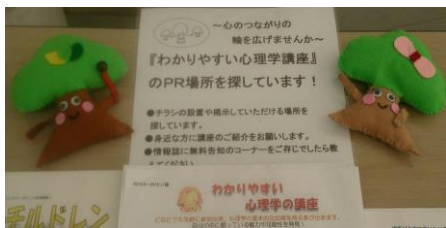
Tel/Fax : 048-571-6020



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。

～心の繋がりやの輪を広げませんか～ 講座のPR場所を探しています！



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。



◆ わかりやすい心理学講座 ◆ ～受講生の感想～

● 今日月に一度の心のお掃除ができました。
私もマイナスをたくさん持っているのですが、それを認めて
そこからプラスに変えて行きたいです。
自分がどのくらい成長できたかよく分からないので、
客観視できる力をつけていきたいです。
(山中鏡礼様 女性 40代 受講回数12回目)

【自分のマイナスを否定するのではなく認めてあげることが
大切だと先生もおっしゃってましたものね。
自分を客観的に見つめる力を一緒につけていきましょう。
by グラス】

● 本気を出すと最高の欲求が出て来る
本気を出す事が運の流れを良くする。
本気になる為には目標を作る。
自分が変わらずに運も良くなるはずが無い！
今年は小さな事でも少しづつチャレンジしてきましたが、
目標は立てていなかった！
さっそくコルクボードに目標を貼ってみます。
(お名前未記入 女性 40代 受講回数5回目)

【日々の生活に取り入れてチャレンジなさっているのですね！
素晴らしいです。
目標設定することで更なる可能性を引き出し、
益々輝やかれる姿を楽しみにしております。 by 越塚】

● 先月、受講できなかったのですが、
今日は心の栄養を少しもらいに来た状態です。
自分の振り返りが毎回出来ます。
どうにも心のくせが出て、I'm not ok,に
傾きそうに仕事をしていると
マイナスに引っぱられるように感じます。
リセットすることができるので助かってます。
ありがとうございます。
(お名前未記入 女性 50代 受講回数5回目)

【心はお手入れして行かないと、マイナスになりやすい
モノです。自分の心を見つめて本当に望む方向へ、
常に方向確認が必要ですね。いつでもお待ちしております。
by saito】

佐久教室の会場では紅葉が
始まってキレイでした♪



高崎教室の
ご予約テーブル



桐生教室の
受講生(^^)



★ 各教室スタッフからのおたより ★

さいたま会場

10月のテーマ『人生を豊かにする』

皆さんは、「豊かな人生を意識して生きていますか？

- やりたい事ができる
- 欲しいモノが手に入る
- 人間関係が豊富
- 心がシッポッピーである



多くの人が、それを望みながらも、そうでない行動をしていることが多いそうです。私たちには無意識の個人パターンがあり、その無意識のパターンがマイナスであれば、知らないうちに豊かな人生から遠ざかるような行動を好んでしまい、豊かな人生を避ける傾向です。

私は、特に社会人になってからは、先のことを心配してその瞬間を最大限に楽しむということができずいます。「今日こんな遅くまで遊んで明日の仕事に支障がでたらどうしよう。」と考え、心から楽しむことを控えてしまうのです。そんなことは、当たり前でしょう！と仰る方も多々と思います。しかし、まだ起こってはいないことに先回りをして不安を感じ、本当だったらもっと楽しむ時間を過ごせるはずなのに、楽しいその瞬間までも放棄し、エネルギーを消費して、たまたま、何となく時間を過ごしていたのか、気づくことができました。

意識で自分がとっている「マイナスのパターン」に気づくことが大切である、ということ。そして、「マイナスのパターン」を決して否定せず、「ああ、自分にはこういうマイナスのパターンがあるんだなあ」と発見し、認めることが出来れば、元々ある良くなる力が目覚め始め、そのパターンを手放していきたくなくなるのだそうです。豊かなパターンを取り入れれば、人生は皆、豊かになる！

ここに行きつくためには、自分を客観的に見る力を磨いて、無意識のパターンに気づくことが欠かせません。私も日々、それをコントロールする戦いに挑みたく、現在は苦手なマラソンを始めました。新しい行動に踏み出しながら、心理学との出会いに感謝をするこの頃です。
(グラス 万里子)

熊谷会場

10月のテーマ『自分を変える方法』

<今月のまとめ>

人間の脳は高度であり良くなりたいたいという傾向にある。自分の良くない傾向を素直に認め(自分も他人も OK) 良い方向を学んでいくと、自然とその方向に行きたくなる。

今日の講座を聞いて、根拠のある『欲求』に焦点をあてないと、変われないのだとわかりました。そして、「不満がある時は、自分の欲求が他人に要求となって出た時」というお話を聞いた時は目からウロコでした。最近の私は、不平・不満で尖っていたからです。

まず、素直に自分の良くない傾向を認め、どうなったら自分は快適なのかをじっくり考えてみよう、と思いました。そしてこの時大切なのが、『自己観察力』だという事を知りました。これがないと、感情が振り回されてしまい、この状態でどんなに行動しても結局は自己中心の未熟な変わらない自分であり、成長の方向にお進んでいけません。その時は、自分を変えるのではなく、人や環境を変えようとする。時や場所や人を変えるので、変わっていないことにも気づかず、違った方向に行っていることさえ分からないこと。しかも、感情が主導権を握ってしまうと、変わらないことを正当化するために、合理化が走り、楽な方へ傾くのだそうです。

継続が力なり、という言葉がありますが、「嫌なことや苦しいことから逃げずに、どうやったらこれを受け入れられるか」と、現状をよくすることに意識を向けていくと、大きく変わるそうです。

(大澤 正実)

高崎会場

群馬県には、数多くの劇団が存在しているのをご存知でしょうか。その中でも知人が在籍しております今年12月に公演を控えた劇団ザ・マルク・シアターをご紹介します。お芝居を通して何かを伝えたい！と日々稽古に奮闘していらっしゃいます。私自身、市民ミュージカルのお手伝いに関わったことから、ミュージカルやお芝居の素晴らしさに感動して、是非とも皆さんにシェアしたい！という思いから今回に至りました。(越塚 ゆかり)

劇団ザ・マルク・シアター

※1983年に結成され、代表の大月伸昭 脚本・演出を手掛ける生方保光エグゼクティブ・プロデューサーのもと、現在約30名の劇団員の方が在籍。

結成以来、ほぼ年1回のペースで自主公演を行っている他

映画・テレビ・ラジオなどにも出演しています。

※1983年11月、群馬県で開催された「あかぎ国体」のスポーツ芸術部門の作品として上演された。「上毛野の里」参加者が中心となり「劇団ザ・マルク・シアター」を結成。

※昨年 結成30周年を迎え、団員は高校生から60代の方迄幅広く、新団員も募集中です！ 座付作家によるオリジナル作品を毎回上演している。

次回公演 『鈍行列車でいらいっしやい』 平成27年12月26日(土)～27日(日) 場所：伊勢崎市境総合文化センター

TEL.0270-76-2222 料金：全席自由 一般 ¥1,500 学生 ¥1,000(小学生以下無料) [マルクのHP・動画サイト] <http://www11.plala.or.jp/the-maruku/t/index.html> <http://maru9movie.see.saa.net/s/>



桐生会場

10月『運の流れを味方につける方法』

先にお運を味方につけるポイントとして

- ①本気を出せ ②プラス思考 ③シンクロシティ(意味のある偶然の一致、共時性)についてお話ししてくださいました。

私は講座の中で「ピンチはチャンスになる」というお話しがとて心に響きました。

誰かが人生の中でピンチを感じる時がありますが、私も何度か「このピンチは乗り越えられないのではないかな」という経験をしました。初めは「私ってなんて不幸なんだろう」と嘆いていましたが、それでは何の解決にもならず落ち込むだけ。何とかしようと覚悟を決めると驚くほどの底力がでてきて、現状をよくしたい！早くピンチを乗り越えて快適になりたい！という気持ちになり、それに向かってためらわず行動している自分がありました。その中で斎藤先生の心理学と出会い自分の生き方を見つめ直せた事で、少しずつピンチを乗り越えていきました。

この時の経験が、今の私の人生を確実に豊かに快適にしてくれたのだと振り返りました。

先日は自分の感じ方、考え方が行動を作りそれがパターン化して習慣となりその人の性格や生き方、運命として表れるとお話されました。

私は心の在り方が大切だと感じました。物事はプラスとマイナスの両面がありますが、プラスに捉え、取り入れていける力を身につけたいと思いました。(渡邊 絵子)

佐久会場

10月『講座終了後のふれあい会の様子』

受講生の高木桃子さんお勧めの、熱帯魚屋さん見学と素敵なケーキ屋さん Aimer でふれあい会を開催しました。熱帯魚屋さん(本当は金魚屋さんです☺)



リーズナブルな金魚から、な・なんとウーパールーパーまで！それもブラックオパールのような色のウーパールーパー!! 物珍しさも手伝って、参加者全員で童心に帰った様にきゃっきやとはしゃぎながらの一時を過ごしました。

ケーキ屋さん Aimer は最近お店が新しくなり、美味しいケーキとお茶を楽しめる席で、斎藤先生を交えて、自分にとっての心理学とは？ 心理学を学んで感じたこと自分の中で変化したことなどを参加者全員でシェアしました。

オープン講座を受講し、自分に当てはめて考える事があったことも相乗効果を生み出し、参加者皆さん一人一人の新鮮な気持ち、感想をお聴きすることが出来ました。



現代では人との繋がりが少なくなってきているなかで、自分の素直な気持ちを話せる場所と機会を持つことは、大変幸せなことだと思います。(依田 美紀)