

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**

2015年も終わりが近づいてきました。
皆様はどんな自己成長を実感した一年でしたか？今年の集大成にセンターのXmas
会で仲間と様々な想いを分かち合いにいらっしやいませんか？
今年も魅力新聞をご覧頂き有難うございました！どうぞ良いお年をおむかえください。

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』

2016年新春の講座

さいたま教室 ～エネルギーを高める～

1/10(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 ～決断力を磨く～

1/9(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～

1/12(火) 午前10時～12時 高崎市総合福祉センター

桐生教室 ～素直な心の養い方～

1/18(月) 午前10時～12時 桐生市勤労福祉会館

佐久教室 ～自分を変える方法～

1/17(日) 午後15時～17時 佐久平交流センター

★熊谷・高崎教室は、講座終了後に新年会を開催します★

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〉 1月9日(土) 講座終了後

カウンセラー : 高橋久美恵

ご希望の方は、魅力的な自分づくりの会

Tel 080-5037-1556

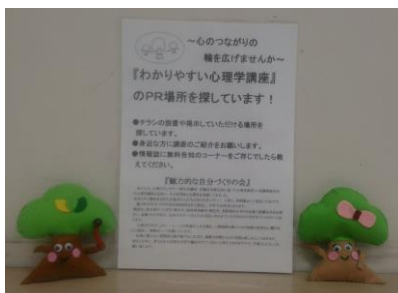
Tel/Fax : 048-571-6020

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～
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。



～スタッフから受講生のみなさまへ～

さいたま教室

今年も一年、大変お世話になりました。
今後さいたま会場をよろしくお願致します。
【 澤川 】

さいたま教室のみなさん、こんにちは。
今年もお世話になりました。
今年のみなさんと一緒に学ぶことができ、そしてみなさんからの沢山の育てへのエールもいただき嬉しかったです。また来年も直しくお願します。
【 グラス 】



熊谷教室

今年も多くの皆さまに受講いただきありがとうございました。
皆さまと共に、成長していく事を大変嬉しく思っています。
来年も、皆さまが快適で受講できるよう、一生懸命お手伝いしていきたいと思います。【 大澤 】



桐生教室

念願中、今年4月より桐生会場が開設になりました。
受講生の皆様のご縁を大切にして、共に学び成長していきたいと思います。よろしくお願致します。
【 渡邊 】



高崎教室

新教生、高橋さん、阿久澤さんの力添え、また受講生の皆さんと学びを深めつつ、会場作りが出来るのは本当に嬉しいです。今後の大きな力となる学びの1年間でありたいと思っております。有難うございました！
【 越塚 】

スタッフの渡邊さんとの交流が深まり、自分も受け持つウエイトが大きくなった分、今まで自分の知らない所で他のスタッフが頑張ってくれていたことを改めて知ることになり、とても感謝しています。
今年4月からの開設になりました桐生会場も起こした皆様、有難うございました。【 越塚 】

2015年、高崎熊谷会場にお越し下さった皆様ありがとうございました。
2016年も頂いたご縁を大切に、そして新たなご縁を繋いで頂ける様、会場作りも努めて参ります。皆様のお越しをお待ちしております！
【 高橋 】

皆さんと一緒に学ぶ事が嬉しいです。
これからもよろしくお願致します。
【 阿久澤 】

佐久教室

会場でお会い出来た皆様のご縁を大切にしたいと思える一年になりました。
出会いに感謝致します。
【 依田 】



10年目の新たな自分発見と気づきを得られた素晴らしい一年でした～
来年も沢山の受講生で活気のある学びの場になりますように！
【 相澤 】

さいたま会場

皆さんこんにちは。さいたま支部のグラス万里子です。
今年の夏に六カ月の息子を連れてアメリカに里帰りをした時の体験後半編です。

私は、今回のアメリカ旅行でほとんど楽しんでことをやり尽くすと心に決めていました。子育てを理由に色々な事を諦めたくないのと、食欲が楽しいことを追求する許可を自分に与えられるようになりたいという理由からです。

それ以外にも、私は昨年秋のライブデザインの合宿中に「先のことが心配でほとんど楽しいことを追求できない」自分に気づいたのです。遊びすぎても次の日の仕事や諸々な事に支障を生じさせるかもしれないから、とまだ起きていないことをマイナスに想像し、自分の気持ちにセーブをかけてるんですね。

アメリカ滞在中は毎日予定を作りました。息子と共にシアトルのマイナーリーグの試合を見ました。飲みが題の地ビールを浴びるほど飲み、最後の打ち上げ花火まで楽しんで、帰るのは真夜中。大学時代の友人に会い、子供連れで帰りは午前様。義弟夫婦の家でボードゲームに夢中になりそしてまた真夜中。「こっちのゲームも面白いんだけど、今度会った時こやりましょ」と言う義妹に対して「次なんていつ来るからかまわないから今やろう！」と提案できた自分。マリナーズの試合では岩隈選手のノーヒットノーランの試合を生で見ることで出来た(感動です!)。食べたいものも食べたいだけ食べ、やりたいことも全て実行、充実した日々を過ごすことが出来たのはそんな私を認めて付き合ってくれた家族や友人、そして楽しいことを選択することができた自分のお蔭です。日本に帰国して様々なアメリカでの出来事を思い出すと感謝の気持ちで溢れてきます。一つだけ残念な点「食べたいだけ食べてきた」自分のツケがそっくりそのまま自分の体で現れた(簡単に言うと「太った!」です。)点です。今後の目標は自分の理想の体型に近づくために自分をコントロールして「家でみなさんにおまじかしたらこの先まじこのダイエット奮闘記なる記事をご自分で目にかけるかもしれませんが…。



高崎会場

熊谷会場

11月『自己成長のコツ』

【今月のまとめ】 欲求の所在を自分にする。

自己欲求で始めた事のストレス はユーストレスになる。

皆さんは成長したいと思っていますか？私はそう思っています。今日のお話を聞いて納得しました。人には、成長したい・できる自分になりたい。というのがもともと備わっているのだそうです。でも、なかなか上手いきませんよね。

それは、愛されたい、認められたい。という欲求を自分で埋めるのではなく、人に埋めてもらおうとするからなのだそうです。

それは、もともと、人生の快適になると思っている起点が違うのだそうです。自己成長とは、出来ないことを出来るようにしていくことや不快を快適にしていって、つまりOKを増やすことだそうで、それを他者にしてもらうのではなく、自分で出来るようにしていく事なのだそうです。

しかし、人生の快適を他者にしてもらうことという子どもの頃の思いから脱却できないと、依存が目標になります。依存を目標にして生きていくと、ストロークを得ようと無意識に一生懸命努力して、ディストレス(-)でパワーダウンしてしまふ。

それでは、ストレスをユーストレス(+)にして、パワーアップするには…。自分の欲求に焦点をあてる→欲求の所在をはっきりさせる→

目標をきめる→そこに向かう肯定的意味づけをしっかりとつかむ
そうやって行動をしていくことで、出来なくて苦痛だったことが楽しく出来るようになるまで成長するのだそうです。

これが自立のパターンです。このパターンは、何かを目標にして複数の人数で行くと良く見えてくると、自然探索ワークなどを例にして話してくださいました。(大澤 正実)

ぴっちゃんのプロチブチ山日記「リベンジ鳴神山編」

9月末、友人と二人、地元の鳴神山に登った。ガスがかかっていて頂上からの景色が何も見えなかった事と、思っていたよりすんなり登ってしまったことになんだか物足りなさを感じ、もう一度チャレンジすることを決めた。

登って行くと同前とは違ってすぐに息が切れる。「今日はどうしたんだらう？体調が悪いのかなあ？もう帰りたい」少し休んでまた歩き出すと鎖骨の下辺りに圧迫感があって苦しいことにも気づく。新しく買ったリュックの紐が体に馴染まないらしい。「王ヶ頭に登った時も、こうやって体の苦しさからマイナスにどっぷり浸かっていったんだよね。」けれど「体は辛くて心は自由」そう言ってくれた先生が励ましてくれたことも思い出しながら歩く。「このくらいで辛くなっていたら標高3千メートル級の山なんて登れないよ(-;-)」

色々プラスに考えてみた。「そうだ！下山したら、気になっていた珈琲屋さんで珈琲を飲んでからお風呂に行こう。登れば登るほど紅葉も進んでるだろうし、写真も撮ろう。ゆっくり登ればいいや。」先生が講座の中で仰っていた「目標を達成するには焦らないこと」も意識しながら登っていくと、山を整備しながら登られているご年配の男性が

仲間内で作ったと言う地図とパンフレットを下さった。私達が安全に登れるように整備して下さる方がいるんだな。

登るだけでも大変なのに整備しているなんて…有難いな。心からそう思った頂上にたどり着くも、景色は何にも見えない。風の流れはあっても、状況は変わりそうになかった。「また登って事か(-;-)そんなことを考えていたらご年配の男性が黒い大きな犬を連れて登ってこられた。その方は私が行ってみたいと思っていた林道の方へ向かった。鈴の音が遠ざかっていく。「気になるな、ちょっとだけ行ってみよう。だめなら戻ってくればいい」不安もありつつ地図通りに進んでいくと、なんと道が出来ていて行けそうだった。引き返すのは面倒に感じて「よし！行ってみよう。誰かと来たときにあっちへいくの行かないのとあたふたするよりは今日自分で確かめてみよう。きっとあの辺にたどり着くに違いない」下って行くど割り歩きやすい林道がしばらく続いて登りに感じていた息苦しさはいつの間にか楽になっていた。「紅葉にはまだ早かったな、また登りに来よう。」更に歩いて行くと思っていた場所にとり着き、無事下山できた。

途中で辛くなったけれど、登れた。そしてまた登りたいと思う自分がある。理論→体験を繰り返して、チャレンジして「やったら出来た!」の、肯定感をもっと手に入れていきたい。

桐生会場

11月 『人生を充実させるコツ』

先生は出来ない事にチャレンジし、出来るようになって自分で自分の成長を認められた時に充実感、満足感が得られるのだとお話しされました。多少無理な事でもやって出来た時はほとんど充実感が味わえるのだと。チャレンジには「～たい」(チャレンジしたい)でする場合と、「～ねばならない」(チャレンジしなければならぬ)で行動する場合があるそうで、自分の欲求に焦点があたって自分を成長させようとする時に充実感、満足感が得られ、「～ねばならない」でやると不安になったりするそうです。自分はどうしたいのかをしっかりと見つけ、自分で決断して行動する事が大切だと感じました。

私は今回の講座で自己効力感のお話しに心がざわつきました。私は新しい事にチャレンジするのに抵抗を感じやすく尻込みしてしまう所があります。チャレンジしてみたい事であってもなかなか一歩が踏み出せず、先送りしてしまう事が多いです。

「やったら出来た」という経験体験を積み重ねて自己効力感を高め、自分で自分を信頼できる力をつけていく事と、やって出来ない時に自分を否定するのではなく「今の自分の実力」として認め、その過程で気づいた事を次のチャレンジに生かしていく姿勢が自分には必要だと感じました。

人生を充実させるコツとしての6項目を教えてください。今の自分を振り返る事ができたと共に、これからの自分の生き方の中に取り入れて人生を充実させて行きたいと思いました。(渡邊 絵子)

佐久会場

11月 『プラス思考のつくり方』

プラス思考のメリットは、快適さやエネルギーが増えて、生きる勇気やチャレンジ意欲が増え、自分の意志で選択・決意・行動ができて成功体験を積み重ねることで自己効力感が育まれ、自己愛(自己欲求)を自分で支えられる。など…好循環を生むプラス思考なのですが、

どうやら私達の心は幼少期の周りの大人や環境などから様々な刷り込みにより、マイナスで安定したり、マイナスを喜んで安心するという思い癖を持ってしまっているようです。

他人に自分の不幸を聞いてもらって安心したり安定するという心理は、まさしくこのカラクリだらけなのです。

このマイナスで安定するという無意識の癖が自分で観察できないと、プラス思考はつくりにくいようです。

不快さやネガティブ感情、思考を偏見、客観視することで物事が公平に見えるようになり本当の素直な心が出てくると自然とエネルギーが上がり、自ら問題解決をしていこうとポジティブな思考が働くようになります。

今回は、受講生が各々一人ワークに取り組みました。今現在の不満なところを自分の欲求に変えるというワークでしたが、欲求に変換するときに素直な心が皆さんの中から出てきたようで、内側から元気になった様子が伝わってきました。心のメカニズムは、自分の欲求に焦点があたると、自然とプラスになるようになっていくようです。心理学でこのようなメカニズムを知ることはとても有効的です。(相澤 匡子)

