



# 心理学実践基礎講座 感想



「こんな講座があったらいいなあ」をカタチに、「心理学実践基礎講座」をスタートして1年。講座は日進月歩です。「こんな講座」ってどんな講座？を一口には言えませんが、そのひとつは、柔らかく自由な空間、お互い対等の関係で、スタッフも受講生も共に学ぶということです。応えてくださった受講生に感謝です。

🌸 自分から他人との間に壁を作っていたことに気がきました。また、感情と行動の背景に観念(自分なりの一定の考え方・先入観)があることにも気がきました。観念を自覚的に使うことで、これまでの自分の悩みや苦しみは解決できると思い、今は先入観を脇に置いて他人の話を聞くことができるようになりました。

今後の目標は、自分と関わる人が喜びや幸せを感じることができる生き方をする事です。

小瀬 隆文 様



🌸 受講してからほんの些細なことで涙が流れます。と同時に動揺もなくなりました。家族に対して腹を立てなくなりました。自分でも不思議なくらいです。

そして、自分の幸福さに気づきました。常に平静でいる自分を感じます。人生で出会った全ての人々に感謝しています。これからもよろしくお願いします。

島山 稔 様

🌸 「心理学を学べば自分が変わるよ」と誘われても、忙しく、心に余裕がなく断ってきました。でも今回は、 自分の気持ちが変だと感じ、変わりたいと思い、真剣に参加しました。

私は、人の為になりたい、役に立ちたいと考えて行動してきたつもりですが、廻りの顔色ばかり気にし、自信が持てず、次第に笑顔がなくなっていた気がします。

皆さんのお話を聞いて、ガマンしなくていいのだ、生き生きとして自分の足で立ち、もっと人生の勉強をしたい、失敗しても前に出るようにしようと思えました。

皆さんに出会え、1人ではないのだと感じ、とても嬉しくなり、日に日に心が温かくなるような安心感と、やすらぎを覚えました。これからも私なりに頑張り、明るくニコニコして生活していきます。 間口 勝江 様

🌸 初日に会場に入った瞬間、室内の穏やかで真摯な雰囲気、心が落ち着いて、そのまんまの自分で参加できました。



アシスタントの皆様の自然な笑顔と受講生と同じ目線で接するその姿に心が開かれました。そして、自分に「自信を持っていいんだ」と思えるきっかけになりました。そして、霧が晴れたように景色が変わりました。

この長い人生に落ちつきを持てたことを感謝します。これからも「私は自分を大切に生きています」を続けていきます。嬉しい2期生の皆様との出逢いを併せてありがとうございます。 次田 路代 様

🌸 「私は廻りをよくみている」ことに改めて気づき、でもまあ悪いことではないからいいかとも思いました。ただ、そのことでしんどくなる自分がありましたが、自分なりの判断をして動くようにしています。例えば、皆で話をするときに、場が静かで誰も手を上げない時は率先して発言します。空気を変えたい気持ちからです。

また私は「仕事は責任を持つべき」という観念が強く、イライラすることがありますが、自分自身の受け止め方もあるんやと再発見しました。仕事が忙しくて文句を言いたくなる時、「忙しくしてるのはひよっとしたら私?」と気づき、「忙しいのが好きなんだ、私」と考えたり、クレーム処理が済めば「私って出来るやん」と自画自賛して楽しんでます。

私は人に恵まれてると感じる事が沢山あります。学生時代から今に至るまで、振り返ると、ふっと手を差し伸べてくれたり、気づけば横にいてくれる。有難いなあと。私自身もそんな人でいたいと思います。そのためにも、この講座に関わっていただけたらと思います。

有本 美智代 様

～ 心理学実践基礎講座第3期 ～ 心理学を学ぶ仲間になっていただける方を募集しています。

◇ 第3期日程◇ 2024年2月10日(土)～12日(祝)のメイン講座と、2月18日(日)〈午後のみ〉、3月16日(土)、及び5月11日(土)のフォローアップ講座から構成されています。

◇ 第4期日程◇ 2024年8月10日(土)～12日(祝)のメイン講座と、3日間のフォローアップ講座です。

◇ 参加費◇ 6万円(分割制度あり 要相談) ◇お問合せは 林 ゆきまで → [yuki@share.gr.jp](mailto:yuki@share.gr.jp)

～ 心理学実践基礎講座は、人生をより豊かに幸せに生きることに役立つ心理学を実践的に学ぶ講座です ～