



## 心理学実践基礎講座 感想



シェアリングレターの第64号で紹介させていただいた「心理学実践基礎講座」。「第1期」の講座を開催しました。心が温かくなったり、素直な自分を取り戻せたり、時には一緒に悩んだりした3か月。受講後の修了生の声に耳を傾けてみてください。第2期開催は5月3日(祝)～5日(祝)です。ぜひご参加ください。

🌸 自己への気づき、自己と他者が作り出している関係への気づきが多くありました。中でも「時には力を抜くことも大切」という気づきは、今後自身を守ることに繋がると思いました。



また、聞いて学ぶのではなく実践を通じて学ぶということがよくわかりました。そして、得たもので特に大きかったのは、私の中で学んだことが今後も継続するということなのです。振り返りを継続し、得た価値に気づくことで、さらに次のステージに上げていけるのではないかと思います。

山本 剛史 様

🌸 「こうあるべきだと他人に押し付けてはいけない」と思ってきました。そして、僕は観念を持っていないつもりでしたが、それも観念だということに気づきました。他人にどう見られているかばかり考えて、人の目がとても怖かった僕ですが、他人はそれほど人のことを気にしていないということや、自分は不完全でもいいんだと考えられるようになり、自分の言いたいことを少し言えるようになりました。すると、相手のことを考える余裕もできてきました。

健全な会社経営こそが僕の目的です。お客様とも従業員とも幸せな関係をつくり、ひいては、それが利益につながる。そして、社会貢献になればと考えています。

樋原 明德 様

🌸 3か月間の講座で気づいたことは、私は、自分自身でやり遂げなければならないという思いが強いあまり、人に頼ることができなくなっていたことでした。

ではなぜ、人に頼ることができないか、それは母との関係やこれまでの人間関係にあるのだと気づきました。

特に、最近気づいたのは、人を頼って、人を当てにして、断られることや困らせてしまうこと、そんな簡単なこともできないのかと思われること等、自分が傷つくことが恐いのだということです。

そのため、関係性にバリアを張り、安心できる友人たちにしか、心の内は見せないようにしてきましたと思います。



今回受講し、少しは人に頼れるようになったと感じています。現在、起業に向けての準備中ですが、さまざまな人に相談をしたり考えを話すことで、計画の幅が広がり、何より感謝の気持ちが自分自身の心をととても豊かにしてくれることを体感しました。

心の内をうまく伝えたり、話す勇気はまだないかも知れませんが、しかし、少しずつ、人に頼ってもいいこともあると思うようになった自分と、それを実践できた自分がいます。今は、そんな自分を受け入れたいと思います。ありがとうございました。

加森 とし恵 様

🌸 受講目的は、以前受けたセミナーから22年ほど経って、自身がどのように変わっているかを自他の視線から気づくと面白いだろうなあでした。現役の会社員も卒業し、余裕を持って受講できるだろうと思っていましたが、実際の受講では、必死で心と頭を総動員することが多かったです。

講座を通じて感じたことですが、やはり先生方の人間力がとても大きく、お蔭さまで最後まで全員が喜んで参加できたのが最高でした。

大野 保博 様

🌸 心理学って何だろう？アドラーって？との思いでこの講座に参加しました。初日、講座が始まった時、経営基礎講座の「人の話を聞いてその人に代わって発表する」のを思い出しました。それが苦手な私は、すぐに拒否反応を起こしました。そして、それこそが「講座とは先生が居て教えてもらう」という観念があったからだと後から気づきました。

そんな中、自分の特性についての発表を聞いた時に「えっ。それって私にもある」と思い、やっと私はこの心理学で学ぶべき「自分の観念とは？特性とは？それを理解してよりよく生きていくには？」を考えるようになりました。そして私に観念や特性があるならば他の人にもきっとあると思うようになり、今までとは違った目で人を見ることが出来るようになりました。

また、「私にとって仕事とは？」と深く考えるようになりまし。これまでは「働かざる者食うべからず」の母の教えのままに、とにかく働いてお金をもらうことに満足していただけでしたが、今の仕事が私の特性に合ってるのだろうかと思うようにもなりました。

1年後にまだ保育士をしているのか、他の仕事をしているのかはわかりません。でもどんな状況であっても、自分の責任としてなぜこの仕事をしているかを明確に答えられるような人でありたいです。

究極は、死ぬ時に良い人生だった幸せでしたと思えるような生き方がしたいと思います。

山藤 美枝子 様

🌸 感動的な3日間でした。

誰に強制されたわけでもないのに、いつでも判で押したように、染みついた自分の観念を発動して物事に対処してしまい、自分で生きにくくしていることに気づきました。



この講座を通じ、多くの新しい方と出会え、温かい関係を築けつつあることが嬉しいです。この講座だからできたのかも知れませんが、正直に言うことが何より大切だと気づきました。先生方、支えて下さった方々、本当に有難うございました。

山本 敦子 様

🌸 私は普段、自分が思っていること・考えていることを他人に話さないのですが、この講座では安心して仲間に話せました。そこで、今まで気付いていなかった自分の観念を強烈に認識しました。それは自分が批判的精神を持っていることです。

私は子どもの頃から、学校の先生や目上の人には「意見を言うてはいけない」と思っていました。内心では批判的精神を持っていても、人には見せないよう隠し、そのうちに批判的精神を持っていることさえ忘れていました。だから「何故、自分は上司の指示が素直に聞けないんだろう？何故、自分の意見や考えを話せないんだろう？」と内心と行動のギャップに苦しんでいました。

これからは、自分の感情を否定したり隠すのではなく「私はこういう考え方を持っている」と冷静に受け止めればいんだと思いました。

島山 晶太朗 様

🌸 講座が始まって2日間は、その場の人全員に対して反抗心の塊のようだったと今となってはそう思う。

3日目からは徐々に心が開いていき、居心地が良いと思えるほど安心できる場となる。その時々気づきに関しては多すぎるので一つに絞ると「最大の敵は自分自身であり、最大の味方は自分自身である」。これを再認識できたことが、自分にとって成果は上々だったと感じる。気づきの部分や様々な人の心の温かみに触れたこと、それらも自身に意識付けをしていかなければ忘れるだろうと講師は仰る。なればこそ継続していくために、今後も何らかの形で今回のような場に携わっていきたいと思う。

太田 舜祐 様

🌸 どんな講座だろうと気になっていました。でもいざ応募する段になると、以前受けたセミナーで次々起きた感情を思い出し、悩みました。でも今度は落ち着いて受講でき、一緒に受講している方々の真摯な姿に励まされ、少しずつ自己開示をすることができ、すると貴重なフィードバックが頂けることを実感しました。

皆様に感謝です。

赤木 薫 様

🌸 講座を受講して、今までは気づかずに、そして蓋して過ごしていたことに目を向けて、その原因に目を向けたり、素直な気持ちを受け止めたりする時間を持つようになれたと思います。



また、今回の講座で、会話の大切さを改めて実感しました。友人ともメールやLINEで済ませることが多く、直接会話することが減っています。これからは、相手のことを知り、自分のことを知ってもらうため、友人と会う機会を増やしたいと思います。

高橋 敦子 様

～ 心理学実践基礎講座第2期 ～ 心理学実践基礎講座の仲間になっていただける方を募集しています。

◆第2期日程◆ 心理学実践基礎講座は、《メイン講座》と《フォローアップ》で構成されています。

《メイン講座》 2023年5月3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)の3日間

《フォローアップ》 2023年5月14日(日)、6月11日(日)、8月6日(日)

◆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

～心理学実践基礎講座は、人生をより豊かに幸せに生きる能力をつけるための心理学に基づいた講座です～