



心理学実践基礎講座 感想



6年前に準備から始めた心理学実践基礎講座が2月に第3期を迎えました。講座で気付いた自分自身のこと、少しの勇気と新しい行動で、周りの世界が変わっていくことを日々実感している受講生。仲間とスタッフに支えられた温かい空間こそが、新たな気付きや行動する勇気ができるかと改めて感じました。(幸)

🌸 自分を本気で見つめ直し振り返る機会になりました。これまで他人任せな思考や行動をとる傾向があったことに気付きました。納得できる人生のためにも他人を尊重しつつ、自分の考えも大事にしようと思いました。

また、過去を振り返ったことで後悔せずに済んだことがあります。僕は少し複雑な家庭で育ちましたが、その中でも幸せなことが幾分とあったことに気が付き、おかげで数年ぶりに父に会おうという気持ちになり、父の好きな映画と一緒に観に行くことができました。生きているうちに直接話ができて良かったと思います。

生きることは日々小さな決断の繰り返しということにも気が付き、決断しないという決断も含め、最終的な決断を下しているのは自分自身なんだと思うようになり、今後はその小さな一つひとつの決断を大切にしていこうと思いました。今、以前よりずっと自由な自分になれるように感じています。

この講座を通じて自分の過去とこれから歩む人生を納得できるものに変えていく術を学びました。今、何かしらの理不尽を感じて苦しんでいる方にぜひ受講してみてほしいなと思います。 宮崎 陽弘 様

🌸 受講して一番の気付きは、人はそれぞれの観念(自分なりの一定の考え方・先入観)を持っていて、自分との観念の違いを認めるということでした。表現方法をAIメッセージにして「私はこう思います、こう考えます」と付け加えることで、自分の考えを伝えながらも、押し付けをしないという表現が素晴らしいと感じました。

また、年代も性別も違う仲間が出来たのもすごくありがたいです。 濱田 眞也 様

🌸 受講前は少し不安を感じていましたが、いざ始めると、楽しく心地良い、あつという間の時間でした。スタッフの皆さんが親身に寄り添い、全力で向き合

ってくださって、おかげで自分では言語化できない心のモヤが晴れ、日常では絶対に体験できない素晴らしい時間になりました。

考え過ぎたり、気を遣い過ぎて、自分にブレーキを掛け、必要以上の壁を作っていたと痛感しました。不必要な壁を取り払うと、より成長できると確信しました。ありがとうございました。 水野 晴之 様

🌸 私は第1期を受講し、今回はアシスタント兼音楽担当として参加しました。初アシスタントということもあって、ほぼ進行表との睨めっこ状態だったのですが、そんな状態でも、気付くことが沢山ありました。

例えば、参加される方の発言に対して、「この人はこんな風にしてこんな反応をする」「自分だったらどうだろう、こう返すだろうなあ」と、すぐに自分自身に置き換えて思案する癖があるんだなあ、自分自身の新たな一面にも気付きました。

また、「正解に導くためにフィードバックをすること」がアシスタントの役割だと勘違いしていました。そのため、「どう返すべきか。どう伝えるのがいいのか」と考え込んで言えなくなっている自分がいました。

講座2日目の昼食時、Tさんが「私は〜と感じました」と発言された際、「Tさんがそういう言い方をされるのはすごい新鮮です」と自然に口から出てきたのです。すると、Tさんとの会話が自然にスムーズになったのです。フィードバックは、自分が相手に感じたことを素直に伝えるだけのことなんだと気が付いたのです。それからは考え込むことも減り、自身の素直な気持ちを伝えることができるようになりました。

この講座は、講義だけでなく、講座の中でのやりとりや変化によって新しい気付きを得られると、私は感じています。 アシスタント 太田 舜祐 様

～ 心理学実践基礎講座第4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4期日程《メイン講座》 2024年 8月10日(土)～12日(祝)

《フォローアップ》 8月17日(土)〈午後のみ〉、9月7日(土)、及び11月9日(土)

◆ 参加費：6万円(分割制度あり 要相談) ◆ お問合せ：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ことに関与する心理学を実践的に学ぶ講座です ～