



心理学実践基礎講座 感想



2月にスタートした5期は、エネルギー全開の4期とはまた違い、静かです…。でもその取り組む姿勢や真剣さが素敵です。5期のある方が「みんなが一人一人のことを思い、援助し、創り上げていく。この空間が素晴らしい！」とおっしゃっていました。その一人としてその場を共にできることが幸せです。(幸)

私は自分に課せられた任務や責務を遂行することや、相手が私に求め望んでいる結果に近づけることを最優先に考え、「期待に応えるべきだ」という観念に縛られていたことに、気付きました。

講座を受けていく中で、自分を見つめ直す機会をもらい、少しずつですが雁字搦めでカチカチに凝り固まっていた思考が、滑らかになっていきました。



今まで誰にも言えなかった心の内を仲間にシェアすることにより、自分をもう少し開放してあげよう！自分をもっと大切にしていこう！という思考に変化し、そのことが周りに居る職場の人たちや家族、友人にも良い影響を与えていくことになると確信しました。

私と周りの人が幸せになるために、笑顔のアクションを心がけることで、ここから広がる新しい人生の歩みがどのように変化していくのか、楽しみでわくわくしています。

長森 薫 様



何よりこの講座を受講して良かったということが一番。やはり、一歩を踏み出す決断をすることが大切だと思った。60才という節目で環境変化を求めているタイミングでもあり、自ら受講の決断をし、今後の人生においても次なる一歩を踏み出す決断ができると思えるようになった。

講座を通じ、自身の思考や感覚への新たな気づきがあり、自分自身を見ることができた。また、感性の人間だと思ってきたが、実は往々にして頭で考え、無難な選択をしていることを確認できる場面があった。

これからの人生は、素直に自分の心で「聞き」「感じ」「決める」ということを意識していきたい。本当の感性

の人間になれるように…。そのためにも、他者の存在の重要性を改めて感じることができた。

紹介者、スタッフの皆さん、5期のメンバーに感謝するとともに、これからも今回の体験を大切にしていきたい。

大橋 徹之 様

人それぞれが持つ観念や価値観は、生きていく上で必要ではあるが、時としてそれに囚われ、自分自身を不自由にしてしまうことがあるということを、思考・感情・行動との関係を通して学ぶことができました。

3日間の体験は、いくつもの気づきによって、今までとは違った考え方ができるきっかけになったと思います。

渡辺 浩一朗 様

観念とは、色メガネ・フィルター・～すべき・思い込み・自分を縛っているもの・思考の癖。それがあふれ、生き辛さ、幸せになることから離れていたのかも知れないことに気付いた。

頭では理解したつもりでも、急に変わることは難しいが、グループの人が講座を受けた3日間で顔つきが変わったのを目の当たりにして感動した。だから私も頑張りたい。



心理学は自分の内面、心の内を見る作業。それが苦手で苦痛でキライな作業だ。にもかかわらず、それをする意味は、過去を振り返り、現在や未来に生かすためだ。

「人にどう思われているのか」を気にしていたが、もっと素直に自分を知ってもらおうための自己開示をすれば得られる、有り難いフィードバックがあることに気付いた。そのことを忘れないために「感謝を伝える」「人の話を感情まで聞く」を実践していこうと思う。

木多 智子 様

～ 心理学実践基礎講座お試し講座～

2025年8月2日(土) 15時～17時半 参加費：無料

心理学実践基礎講座は、人生をより豊かに幸せに生きたいすべての方に受けていただきたい講座です。

ただし、どちらかというと体験型の講座ですので、より価値を得ていただくため、プログラム詳細は公開していません。そこで、講座の内容や雰囲気などを少し体験していただく「お試し講座」を開催しています。

どなたでもご参加いただけます。修了生の方もぜひご友人とご一緒に参加ください。



❁ 前日まで受講するか悩み就寝。あまり眠れずに起床。「せっかく準備もしたからとりあえず行ってみるか」と、その他は何も考えないようにして受けてみました。

初日は、一日がそれはそれは長く、感情も忙しくて、その夜はとてつと眠れたことを覚えています。

表出^{ひょうしゅつ}することって、その責任も持たなきゃいけないし、他者が受け取ってどのように感じてもらうか全部受け止めなくっちゃ！という観念が自身にあることを改めて気付きました。

また、大切にしたい部分はどこだろうか？と、停止していたエンジンが動き出した、動かしてもらった、そんな気がしています。

そして、言語化できていない感覚は、観察したり、放っておいたり、時には仲間に預けたりして(笑)、これからも気付いていけたらいいなと思います。

太田 媛乃 様

今回の心理学実践基礎講座は、今まで体験したことのないセッションが多く、とても貴重な時間をすごしました。私自身の思い込みや、多くの観念に気付くことも出来ました。

幼少期からの環境が影響していて、「～するべきだ」「勝つべきだ」と思い込んでいたことにも気付きました。

また、自分自身を正直にシェアした時に、仲間やアシスタントの皆さんが温かく見守ってくださったことにとても勇気づけられました。そして、この講座に参加して本当に良かったと思っています。

これからは“^{アイ}Iメッセージ”で私の思いを伝えていこうと思います。「私が幸せになればみんなも幸せになる」の輪をもっと広げていきたいです。

世古口 雅代 様

❁ 講座を受講した感想は、なにか胸の内が解放されたような感覚でした。一日目、長い一日が始まったと思

いましたが、二日目、三日目は、時間の経過を感じることなくあっという間に終了した感覚でした。

自分自身では、自分のことは分析できている、相手のことも理解できているはずだという思い込みをしていたことに気付きました。

自分自身の考え方の傾向について、無意識にどういった方向に考えているのか知ることができ、心の奥底の部分が見えたような感覚でした。

一緒に受講したメンバーも年齢性別共にバランスよく分かれており、色々な場面を体験していくうちに、かけがえのない仲間になっていった感覚でした。

一日一日が貴重な体験であったことと、日常に戻った時の今までと違った感覚は、言葉ではうまく言い表せることはできませんが、大変貴重な財産になったと思います。そして身近な人にこそ同じ経験をしてもらい、その感想を分かち合い一緒に過ごしていきたいと思ひ、誰から推薦していいかとワクワクしているところです。

正木 旭 様

❁ 私は、1期から4期までは、セミナーの裏方スタッフや受講者として関わってきましたが、今期はアシスタントとして初めての参加でした。



講座初日、講座の進行にどのように関わっていくのかがよく理解できず、緊張と不安で一杯でした。でも、受講者の皆様が緊張されているのを感じ、自分の受講時、会場に入った瞬間の私たちを迎えるアシスタントの方々の醸し出す空気感に安堵し、緊張がほぐれたのを思い出しました。

また、受講者の方々が日を迫うにつれ、そのまんまのご自身を、素のご自身を表現されるようになっていられるのに心打たれました。

苦手だから、不慣れだから出来ないと言い訳していたことに気付いたら、今いる現実が違って見え、すっかり講座に入り込んでいる私がありました。そして、この講座やスタッフの素晴らしさ、すごさに感動しています。

次田 路代 様

～ 心理学実践基礎講座第6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6期日程 《メイン講座》 2025年 9月13日(土)～15日(祝)の3日間
《フォローアップ》 9月20日(土)〈午後のみ〉、10月18日(土)、12月20日(土)

◇ 参加費：66,000円(昼食代込・分割制度あり) ◇ お問い合わせ：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役立つ心理学を実践的に学ぶ講座です～

