



心理学実践基礎講座 感想



9月にスタートした第6期。初日から真剣に熱心に取り組まれました。そして、過去から現在までの自分をありのまま受け容れると、本当の自信が得られ、勇気や元気が出るということを目の当たりにしました。その場に立ち会えて本当に幸せです。現在進行形で日々シェアを続けておられる方々の感想です。 (幸)

❁ 家庭や仕事に悩んでいた私にとって、受講する前は、怖いという感情と、どうにでもなれというあきらめ半分の感情と、少しでもいいように変わりたいといった感情が絡み合っていました。

「・・・はこうあるべき」などの固定観念が激しい自分や、未知の自分を知ることができました。自分に向き合い、感情や思考がジェットコースターのように揺れ動き、自分にもまだ感情や心が胸の中にあることに気づきました。

一緒に受講した仲間がお互いを支え合える存在になるなんて、想像すら出来ませんでした。これからも、互いに励ましあい、少しでも成長していきたいです。

岩田 丈資 様



❁ 今の生活に満足している状態で受ける意味ってあるんやろうか？と思っていました。強いて言うなら、自分のことをもっと好きになりたいと思いながら、初日を迎えました。

しないでおうと思っていた話があったのに、ある人が心の中を見せてくれたとき、「こんなに勇気を出して打ち明けてくれたから、私もそれに応えたい」その一心で話しました。今まで誰にも話したくないと思っていたはずが、ずっと誰かに聞いてほしいと思っていた自分に出会い、衝撃でした。自分ひとりでは何年かかってもしどき着けなかった気持ちを受け止めてくれる仲間がで、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。

これまでの境遇や年齢・性別も違う7人、初日の朝では想像もつかなかった存在になりました。

ここで出来た仲間のことは、友達でもなく家族でもない不思議な関係ですが、もうひとりの自分でもあると感じています。

古谷 史華 様

❁ 将来の不安や現状に対する焦りを抱かえていたところに受講機会を得ました。参加者からフィードバックしてもらったことで、その不安や焦りは思いもしなかった「観念」が影響していることに気がきました。

仲間がいることで今まで苛まれていた孤立感から解放され、これからは打ち明けることが出来、「精神不安定の闇」から救ってくれたことに感謝しています。

中村 匠 様

❁ 生まれてから今に至るまでの、自分自身が抱えていた「生きづらさ」の根幹となるものを、3日間を通して発見することができた。自覚できたとはいえ、クリアになってはいないが、これまで漠然と生きづらさを感じていたものに気づき、手放していこうと思っている。

それを発見できたのも同期の仲間やスタッフたちのおかげである。この講座や日常生活の中で、よりクリアにしていくことで凝り固まったものをほぐしていけるのではないかとと思っている。



そしてこの先の人生、生きていてよかったと本心から感じれるように、自分と向き合いながら試行していきます。

太田 舜祐 様

❁ 受講して一番良かったのは、幼い頃の自分の姿に出会えたことです。また、「頼まれたら断れない」自分でしたが、“困っている人がいれば自分ができることは素直に助けよう”と思えるようになりました。そのことは一緒に受講した6期の仲間がいたからだと思います。知らない自分のことがわかったことで、今後の人生にすぐ役に立つことだと思い、感謝しています。

最後にスタッフの皆さん、6期の仲間には偶然ではない何か大切なつながりを感じました。

明里 恵吾 様

～ 心理学実践基礎講座第7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7期日程 《メイン講座》 2026年 2月21日(土)～23日(祝)の3日間

《フォローアップ》2月28日(土)〈午後のみ〉、3月28日(土)、5月23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～

