



心理学実践基礎講座 感想



約2年前に始めた心理学実践基礎講座。その第4期がこの8月にスタートしました。心理研究会では、どうすれば理解し、納得していただきながら進めていくことができるか、毎回プログラムを見直してきました。その成果でしょうか。参加者の方々同士で気付きを深め合っていく姿にただただ感動しています。(幸)

❁ 色々な選択の場面で選択肢の幅が大きく広がりました。これまでは、何かと理由をつけて、私ならこれくらいで良いだろう、将来も何となく決めていましたが、この講座を受けて、一つ一つの選択で「自分はどんな風にもなれる!!」という思いが芽生えました。「べき」という言葉が使われるのが嫌でしたが、自分自身に使っていたんだなと思いました。

また、今までは何となくの雰囲気を選択する事が多かったのですが、今は意識して、選択する時はその後のことも考えて、この選択の責任は自分にあると一度考えてから選択するようにしています。



能代 麻衣 様

❁ 3日間という短い期間ですが、今の自分と向き合いました。僕は自分の劣等感を隠す為に違う自分を演じたり、人に負けたくない、自分を評価してほしいという考えから行動する傾向があることに気がきました。それが原動力になり、努力に結びつくことも沢山ありました。が、振り返ると、演じることなく本心であっても良いし、勝ち負けだけが全てではない、そもそも何と勝負しているのか、人の評価がないと生きていけないのかなど、考える視点を変えることができました。

また、表現しにくいですが、「心が豊かになる」「穏やかになる」「落ち着く」「ワクワクする」「反省」「後悔」など、様々な自分の感情が湧いてきました。

それらもすべて自分次第なのだと気付き、今まで人のせいに、環境のせいにする事で、自分を守りたかったのかと思いました。

少しの変化で自分が幸せになれるのであれば、変わりたいと思っていることを少し変えてみる。不安や怖いと思っていることに勇気を持って向き合う。自分の考えを自分で複雑にしない。「幸せは自らの手で」をモットーに、自分次第で変われることを実践していこうと思います。



牛濱 健二 様

❁ 自分にはどんな観念があるのかに気がきました。その観念が、自分の「思考」「感情」「行動」に大きな影響を与えていることや、その観念は、過去の経験から自然と自分を守るために備わったものであることが理解できました。その観念があることを理解し、上手に付き合っていくことによって、幸福な人生を送ることができると思います。



また、時に、自分の意見を後回しにすることがありましたが、これからは、自分の考えや感じたことを「アイメッセージ」として素直に伝えていきます。

花野 茂由 様

❁ 私の今までの人生は、全て受け身で、人についていくことばかりしてきたと思います。思考は「自分にはできない」、感情は「ビクビク」、行動は「人にしてもらおう」でした。そして、相手次第の私、回りがこうだから私は幸せになれないと思っていました。



でも、少し勇気を出して、自分がほほ笑むと、私のいる空間が変わり、回りの雰囲気も変わることを体感しました。人次第、環境次第の自分でなく、まず自分自身が平和になること。私という空間をよくすること。それが『自立』。その平和が周りに自然と広がっていけば、自分も人も幸せ、「世界平和」になると思いました。それが分かり、力が湧いてきました。この講座で得た財産、宝物、武器(?)を使って、ニューアクションを起こそうと思います。

海野 夏樹 様

❁ 今までの私は、人との会話で、その内容をきちんと聴かずすぐに返事をしてしまう人間でした。笑顔で頷くことが良い人間関係を築くことだと考えていたからです。感じたことを正直に伝えることで変な空気になり、人間関係にひびが入ると一人勝手に想像していました。しかし、そのことは、相手だけでなく自分自身も大切にしていないことになり、失ってきたものが多くあることに気がきました。

この講座を受けて、自分自身の些細な感情を意識することで随分と気持ちが楽になりました。また、様々な価値観をもつ受講仲間と出会え、お金では得られない価値ある体験ができました。

受講を迷われている方、これまでとは違う自分に出会えるかもしれません。きっと受講してみる価値があると私は信じています。 上野 渉 様

❁ 私はタクシー運転手で光行さんと出会って約10年になります。私にとって光行さんはお客様で、今回の参加は、お付き合い程度に考えて、一步引いた立場で受講しようとしていました。ただし、自分が変わるかもという思いも20%位ありました。

しかし、一日二日と経って行くうちに、ガッツリのめり込んでいって、三日目には、もう一日あれば良いのに…と思うようになっていました。また、参加度合いが100%になった自分に驚きました。

今までは、自分自身が嫌いでした。また、すぐに考えるのを諦めて自分自身のカバーの中に引き籠もって慰めていました。ところが今や自分自身が大好きになり、また最初は全く見知らぬ人たち、今や仲間と言っている人たちも大好きになりました。笑って泣いてとても



素晴らしい時間を過ごせたのは私にとって、金品に変えられない経験でした。

森岡 健二 様

❁ 今回の講座で一番強く実感したことは、シェアできる仲間が多ければ多いほど、自らの気づきがより多く、より深いものになるということでした。

他人へのアドバイスや援助を行うという仕事柄、定期的に自分のことも振り返りが出来ていると考えていました。そういった背景もあり、今回の講座については、

自分との向き合いというより「心理学やその技法を学ぶ機会にしよう」というイメージで参加しました。



ところが、いざ参加してみると、知識やそれに基づくテクニックというより、自分が抱えている観念やその背景への気づきでした。また、自分一人だけでは得られなかった価値観や視点があることに気付くことが多かったです。気づけば、技法を学ぶというよりも、参加した仲間たちとの内面の共有を自然と楽しめる場になっていました。

知識やテクニックだけでは場合によっては持ち腐れることもあるかもしれません。しかしこの講座では、持ち腐れるかもしれない表面的なことではなく、大切である根本的な部分についての学びを数多く見つけることが出来たと感じております。 片岡 奨 様

❁ 22年振りの心理学講座でした。また「新しい自分」に出会えたり、「まだおったんか！こんな私」という自分を見つけたり、ワクワクする3日間でした。

今回受講して「自分の心も体も大切にしていない」ことに気づきました。自分が心から望んでいること、自分の声に耳を傾けることをいつの間にか忘れていました。

それは子供の頃から少しずつ染みついてきた自尊心の低さから、自分のことを「大切にされる価値のない人間だ」と「思い込んでいること」に、気づいていなかったのです。頭では「自分を大切に」とわかっていても、本当はわかっていなかったのです。

一人ではなく、応援してくれる仲間がいてくれるので、「自分のことも大切に」人生を取り戻そうと思います。



青木 和巳

～ 心理学実践基礎講座お試し講座 ～ 2024年12月21日(土)14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。ご興味のある方は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。

～ 心理学実践基礎講座第5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5期日程 《メイン講座》 2025年2月22日(土)～24日(祝)

《フォローアップ》3月1日(土)〈午後のみ〉、3月22日(土)、5月24日(土)

◇ 参加費：6万6千円(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役立つ心理学を実践的に学ぶ講座です ～

