

只今受講中の受講生の生の声

こんばんは。

「こちらで勉強したい！」と思い電話をし説明聞かせてもらい授業受け始めてほんとにあっという間に3分の1がおわりました。毎回毎日が楽しく受講させてもらっています。

振り返りです。

①受講前の自分

人に興味があり人との接しかた心、人に寄り添いながら相手に元気になってもらうには？人間関係をより良くスムーズにしていくためにはどうしたらよいか？とっていました。

②受講動機、決めた理由

これまで自己啓発の本や心理の本をよみあさりなぜこんなにもこの分野のことが気になり好きなのかわからなかったんですが説明を聞きに伺い納得！ここにきて今このタイミングで深掘りして勉強するためだったんだと。点と点とつながりました。

③それぞれの講での気付き

1、2→心理カウンセラーとは心の余裕が必要で重要と感じた。クライアントと向き合い相手を知るには心の余裕が必要。そして私も相手も ok. ok なんだと。正解不正解ではなく答えは一つと限らず色々な角度視点から感じる事は多様にあるんだと。

3、4→まず、相手を知るより自分を知ること。今の心の状態が見える。自我とは親、環境が大きく影響する為今を知り見る事で冷静な判断がらできる。自分の自我を知ることによりより客観的に見ることができ、対相手との関係性も見える。

5、6→エゴグラムにより思っていた自分と心の奥底で思っている本当の自分が目に見えてわかりよりどのエネルギーをUPさせればよいか明確になる。対相手とのパターンがわかれば冷静に自分が心地良く対処できてくる。

7、8→ストロークを貯めることで自分のストロークが溢れでてそれが周囲にまでよりよい影響を与える。たくさんの愛が伝染していく。ラケット感情に振り回されることなく本音、本当の感情に気づいてあげることが大切。どうしてほしいのかどうしたいのか。惑わされないようにする。

④ここまで学んでみての変化・気付き

家庭→両親とくに母親への言葉のかけ方が変わってきた。はっきり自分の思っていることが言えるようになった。

職場→職場で常に実践していてお客様、同僚にもまずは相手を変えず自分が変わるを
実践！冷静に自分で自分が見れるようになり言葉のかけかたや接しかたもかわりつつ
ありよりよくなってきた。

難しい対応をせまられても動じることなく対応できるようになった。

⑤修了までに、成りたい自分の姿

修了まで→自分の意見をしっかり言葉にして伝えていき冷静な対応ができ相手の話し
をより聴くことにより相手が癒されて心が軽く心地よくなり前向きになれるような心
に寄り添える心理カウンセラーになります！

また、次の授業楽しみにしています。

30代、販売員、女性