

7期生チラシ用アンケート

心塾7期生へのチラシ用を作成します。そちらに6期生の感想を載せたいと考えております。

あなたにとって心塾の参加はいかがでしたでしょうか？ご感想をいただければ幸いです。よろしくをお願いします。

ばんちゃんとしては yes が多いと嬉しいですが、自由にご判断ください

・チラシへの掲載 yes ・ no ・名前の掲載 yes ・ no
・直筆の掲載 yes ・ no ・顔写真の掲載 yes ・ no

氏名 本庄 一樹

感想

この10ヶ月・全32回の授業は私にとって貴重な時間でした。

今までいろんな心理学・カウンセリングの講座を受けてきましたが、それらは人の役に立つために学んできました。

今回は自分自身の気づきと成長のために学びました。

毎回の授業の構成は前半は最近の状況や自分が感じていること、気がかりなことなどを受講生の前でシェアする時間、後半は理論の勉強の時間です。

私は前半のシェアする時間がとても好きでした。この時間がとてもためになるんです。私が感じていること、気がかりなことをシェアすることで、受講生同士で一体感が得られます。その話したことをばんちゃんがフィードバックしてくれることによって大きな気づきが得られます。そして、今後どうするかに気づくことで、日常生活でも行動に移すことができます。気持ちをみんなの前で言葉にすることは行動につながるんです。これは1人ではできません。たとえば、私は人見知りで人を誘うのが苦手だけど、人ともっと仲良くしたい、女性にモテたいという気持ちがありました。この気持ちを言葉にすることで、人に声をかけようって気持ちが生まれます。これをちょっと勇気を出して行動すると自信が出てきます。

そういう積み重ねもあり、私はよく周りの人たちから「最近明るくなった」とか「いい顔してる」とか「キラキラしてる」と言われるようになりました。

こういう言葉はすごくうれしいし、励みになります。

心塾はこういうきっかけになるんですね。

ばんちゃん、受講生のみなさん、こんな私に力をくれてありがとうございました。