

3期生チラシ用アンケート

心塾3期生へのチラシ用を作成します。そちらに2期生の感想を載せたいと考えております。心塾2期生として2/3半分が終了しました。

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。よろしく願います。

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 (ご希望の写真を取り直します)

氏名 _____

私が心塾に参加したのは、第一期の方たちがすごく楽しそうで、そして、私自身が「恐れ」を見つめてきた結果、それでもぬぐいえない観念を克服できるのではないかと... という想いです。ただ、あつと引のかかっていたのは、セラピストやカウンセラーになりたい訳ではないし、そこにある程度の金額と時間をかけること。そして、セラピーやカウンセリングを受けたい人と接すること。自分が以前の自分に引かれることに恐怖を感じていたのです。

でも、ひんなまかけで、心塾2期の第1回から参加させて頂くことになりました。

そんな私が心塾の中で得た一番大きなものは、

「お互いの話を、自紙(自分の価値観や経験ではなく、その人に寄りそく)で聴くよ」という仲間、そして自分でした。

今までの人生、多分人の相談を聞くとともに、自分の価値観や経験で判断したり、

なんとか「いいことを言って気持ち切り換えさせてあげよう」という意識で聞いていたことがほとんどでした。でも今はそれが「その人の心に寄り添ってなどいなくて、1人よがりたこと」がよく分かります。そして相談する時にも、受け入れられるようなことしか話していなかった。何を話しても受け入れてくれる仲間、そして、何を聴いても受け入れられる自分。

そして、何より、受け入れられない自分も受け入れられると思えること。

それが私が心塾で得られたもの。もしもいたら、受講する前から得たかったもの、かたしれません。

心塾で信頼する仲間を得て、自分の観念を手放し、ほんの数ヶ月前よりずっと自由な自分になれたと感じています。

私は締切当日までずっと悩んでいたタイプですが、少しでも蒸かぬのなる入塾にするのもいいと思えます。