

## 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	<input checked="" type="radio"/> yes	・no	・名前の掲載	yes	<input checked="" type="radio"/> no
・直筆の掲載	<input checked="" type="radio"/> yes	・no	・顔写真の掲載	yes	<input checked="" type="radio"/> no

(ご希望の写真を取り直します)

氏名

セラピスト

セラピスト

心塾は「~~カウンセラー~~養成講座」とありますが、私は~~カウンセラー~~になりたくて参加したのではありません。私は、人の心の仕組みを納得感をもって学びたくて参加しました。

私は、独身の時、より良い恋愛・結婚に結びつくような振る舞い方に関する本を読み実践してきました。その結果、現夫からは10回以上プロポーズをしていただき、幸せな結婚をすることができ、結婚後も引き続き、多くの本を読み実践してきました。良妻賢母になる為のセミナーに参加するなどもしました。

しかし、本の実践にはかなりの忍耐が必要です。  
「〇〇しなければならない」「△△してはいけない」etcルールだらけです。

例えば

- ・夫が帰宅したら、笑顔でお迎えしなければならない。
- ・お迎えした後は、15分間こちらから話しかけてはならない。
- ・ケンカをしてはいけない。
- ・怒る時は、子供のように無邪気に怒らなければならない。

他にもたくさん...というルールがあります。

今も本に書いてあるルールは良いものばかりだと思いますが、私はこのルールに捕らわれすぎたため、実践がしんどくなってしまいました。たった1日できなただけで、自己嫌悪に陥り半端ない罪悪感に襲われるようになりました。夫とケンカをした時の罪悪感といたら...。「ルールを違反してしまったから、上手いかなくなってしまふかもしれない。」と不安に襲われるのです。

ルール漬けの生活に疲れていた時に、心塾の授業参観に参加し、2期生参加を決めました。

塾では、心のあり方や、自分自身のあり方、思い込みに関する話など、人との関わり全般について学びました。どんな自分もOK どんな他人もOK という基本的な教えがあり参加回数が増えていくたび どんどんゆるく楽に生きていけるようになりました。

☆本のルールの通り実践すれば幸せになれるのが分かっているのに何故実践がしんどいのか？  
☆本のルールの通り実践できなかつたとき、どのようにすればいいのか？

次々と紐解きできました。

塾に入る前にルール漬けになっていたときよりも、今のゆるゆるな私の方がずっと夫とも仲良しです。今は、ゆるゆる楽しくルールを実践しています。さらには、夫以外の人ともより仲良くなっている実感がありました。いつだって、自身が変われば現状を変えることができるという自信もつきました。

最後に、話は変わりますが、私は受講期間中に子供を授かりました。塾生には出産を経験された方がたくさんおり、初産ならではの不安を相談することができました。つわりはひどかったですが、まるで自分のことのように喜んでくれたり心配してくれる仲間がいて、幸せな妊婦LIFEを送ることができたと思います。