

## 5期生チラシ用アンケート

心塾5期生へのチラシ用を作成します。そちらに4期生の感想を載せたいと考えております。心塾4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。よろしくお願いいたします。

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 すずき りょう

8か月間、ありがとう ございました。

「ファーストだけは行け」という友人複数のコメントにより、特に自的もなく、期待感もなく、本当に興味本位で行くことにして心塾でした。

結局ラストまで居残り、最終的には「もう経わりか〜」と若干さみしく思うくらいきっちり通り続けました。

8か月通って思うことは、「この内容と全員が知っていれば、世界はもっと住みやすいです。

私は人の悩みに聞く職業に就いているので、悩みの9割以上は

「相手の気持ちがあからぬい」「相手が悪いから、相手を変えたい」のどちらかだと感じます。どちらもちゃんとコミュニケーションが取れば、何の問題も無いのに、

この「ちゃんと」したコミュニケーションが取れないから問題は起ってしまう、そう感じていました。

心塾で「学んだ」とことで、私はこれについて自分を実践できるようになったと、他人にもそれを説明できるようになったと、思っています。

他の部分でもセッションの能力は、格段に上がったと、思っています。自画自賛。

8か月前の私は、ほとんど怒ることばかり、悲しむこと、さみしがることばかり、

同時に、ほとんど笑うこともありませんでした。それが楽しかった。

今、すごくおニヤニヤしてさみしがりで、しかもなんでも楽しんでます。

どちらが生きやすいかと言われると、正直8か月前の状態もよかつたよなとも思っています。

本当に「どちらでもいい」と感じています。今は今で楽しいし、前はラクだったし、

どちらが本当の姿という話ではなく、どちらも私で、どちらでも選べる、そう思っています。

定期的に確認できる8月を超え、今後、毎朝自分に合った道を選べると思っています。

みんながこの方法を実践できれば、理想郷は現実にできると思っています。