

第3回

回数を重ねる事に受講者間での一体感が
生まれてきたと感じました。

いつもは行動もまわりには比べると早いと思っている自分でも、ここに来ると、後手に
回ってしまい、意識高く、自分もまわりも良くしたいと思っている方達は違うなあと
感じます。とくにパートナー探しでは、皆さんの行動が早すぎて、ただのわのわ...
「あせっかい」は好まれない世の中になっただけだと思いましたが、良いあせっかいほ
せは必要だし、してもらったら自分も有難いと感じたので、気付いた事から
どんどん実行したいと思いました。ありがとうございます！

理想の友と、私のちがひ 正反対ではないかと思いました。
マイナス指向をプラスにかえるのは考え方ひとつだけだと、
自分の心の持ちようが、かわるのだなあと思いました。

- ・手をつなぐ7-7で、右の人と左の人の手の暖かさが手で違って、ホカホカの人もみんな77の人もそれぞれ
だよね、まさに「みんな違ってみんないい」で みんな愛する人達なのだよあ」と感じました。
なのにどうして普段の私は随分と不寛容なのだろう?と思いました。
- ・隣に座った方と3週間の宿題報告をしたら、積極的に実践してきたことと
明るく話すその方の瞳がきらきらして、3週間で自信をつけたんだな」と
感じ嬉しく思いました。

本当にあつという月曜の時間です。今日の講座でも深い貴重な学びを本当にありがとうございました。この講座を授講してから、変化がありました。研修場や職場での人間関係が変わり、
「ありがとう」やあたたかい言葉をかける事を実行するようになってから、反対に私もあたたかい言葉を
言われる事がふえて、協力してくれる人も増えたような気がしました。

本日もたくさん為になることを教えていただき本当にありがとうございました。
「女兼ねたい人」の行動に悩んでいたのが 眞実先生のお話しを聞いて、
モヤモヤが消えました。本当にありがとうございました。
人と人をつなげる事でも女兼ねの思いを聞いていたので、「人と人をつなげるをする人が
いなければ何もできない」や「この人とこの人はいいと思う。よく知っている人に
対してはいい事」と教えてもらい心が楽になりました。
これから、教えてもらった（プラスを引き出す言葉、苦手な人ほどありがとう）を
活かしていきたいと思っています。
私が変われば職場も変わるよと信じて元気でいきたいです！
次回もどうぞよろしくお願い致します

どこかで、なにげなく使っている言葉。マインドフルネスに惹かれる表情が暗くなる。
でも考えをプラス思考に惹いて物事を考える事によって笑顔が見える。前向き進める
方向とやる思いです。

パワー満ちあふれた皆さんと一緒に時間を過ごせたことに
とても感謝しています。
「こににきだった!!」「こんなことがわかった!」と嬉しそうに話している
皆さんを見ていたワケで、「あ、私もやってみよう」という思いが強く
なりました。

・ 毎回、課題(宿題)発表の時、みなさんの1ヶ月の話を聞けるのが
楽しく、私まで嬉しい気持ちになる時があります。
・ 回を重ねる事に職場を良くしようと気持ちがますます強くなって来ました。
私でも夢をみるようになっていき、ワクワクしてきます!!
来月もどうぞ、よろしくお願い致します。

毎回ワーク、先生の話を通して、職場での自分の視点が多数ある事に気付かされる。長い勤続年数で、同僚、上司との関係距離感が自分の中で、うたかと思っていたものが、自分の言葉、考え方一つで、より良いものになるんだと可能性が広がりました。

自分のとらえ方を変えよう。(プラス思考に)

良い、くせをつけたい。

私も、まわりの人も、心も声も笑顔でいられるように、プラスを引出すコミュニケーションを続けたい。

ゲームでは思いやりを欠いてはパートナーも見つけられない...それを実感しました。

苦手な人に対するプラス志向の「脳のクセ」づけをできる様に頑張ろうと思いました!!

自分のとらえ方次第で物事の見方が変わり、自分の生活が変化した物にほると感じています。今日の講義「プラス思考」で付随思考は共感し納得する事が多々ありました。又「パートナーを探せ」では物事は自分1人で成し遂げられる。周囲の協力や助けにおて達成出来、人のやさしさを感じる事が出来ました。

真実先生の『体感』。いつも「あーなるほど」と納得し、参加者が、みんな笑顔で楽しそうに行動する。すごく楽しい。

パートナー探しのワークで、人同士をつなぐ良いおせっかいの大切さを実感できました。ワークの最後は、自分の「アカ」いなくなってしまう焦りでしたが、周りの方のおかげで、無事に3人グループになりました。あの時は本当にほっとしましたし、周りの方への感謝の気持ちでいっぱいでした。話してOKな状況ならば、絶対に「ありがとう」がいます、と何度も言っていたと思います。その後の大塚先生のお話で、ワークの意義を知ることができました。周囲に助けられた経験をしたことで、私も助ける側、人と人をつなぐ良いおせっかいをやる人になりたいと強く思いました。毎回ワークを通して様々な気づきを得られています。話を聞くだけでなく、自分たちで体験しているからこそ、理解が深まった、実践意欲が高まったと思うています。楽しいながらもたくさん学びがあって、いつか充実した時間を過ごしています。ありがとうございます。

何度も同じことを言ってもわからない人、できない人は確かにいて、そういう人に対して「何度も同じことを聞いてきて迷惑」と嫌な気持ちを持つこともあります。これからは、この人はこの部分が苦手なだけで他に良い所がたくさんあるとプラスに捉えて、どうしたらその人ができるようになるかを考え、笑顔でアドバイスできるようにしていきたいです。また、人に何かを教える時は、

「こんなこともわからないの」とどのネガティブな感情は声や顔には決して出さず、相手に実感を示しつつ、親切に教えられるようにしたいです。元々ネガティブな感情が顔に出せないという自覚があるので、そこを改善して、もっと話しかけやすい人、質問も気軽にできる人と思われたいです。

• 私の理想の心友A子さんは...

「魅力的で自分が目標とする女性」です。

• 生まれ月日順に並ぶゲームでは、声に出せないか、
いびでコミニケーションが取れる。

↳ このことから... 声が出るのが当たり前だと思っていながら、
話せることが幸せだということ。

せつかく話すなら、プラスの言葉を使って
いきたい。