

団体名

勇気づけ勉強会



1~2か月に1回、金曜日19時~ 歩歩路で 楽しんでいきます。
仲間と一緒に考えて、笑って、楽しく、アドラー理論と具体的方法を学びます。

アドラー心理学に学ぶ

@勇気づけ勉強会



こんなふうに思ったこと、ありませんか？

- **自分のこと** ◆ どうして私のこと分かってくれないの…。 ◆ すぐにカッとなってしまっただけ。 ◆ いつもイライラしている私、いつもヨクヨクしている私。 いつも不安っぱいの私、 苦しいな。 ◆ 私って、友達や仲間と言える人がいないの…。 ◆ 自分を変えたい。でも、性格って変えられるの？
- **家族や職場のこと** ◆ 職場の人間関係って本当に難しい…。 上司や部下の態度にイライラする。 びくびくする。 ◆ 夫や舅・姑さんとうまく生活するにはどうしたらいいんだろう
- **子育てのこと** ◆ 毎朝、子どもに怒ってばかりいる私が嫌になる…。 ◆ 子どもってどう育てたらいいの？ ◆ 言うことを聞かないこの子どもにどう向き合ったらいいの？ ◆ 子どもが学校に行かない(いけない)。 どうしたら接したらいいの？ ◆ 子ども同士のトラブルだったのに、親同士も険悪になっちゃった。 どうしよう…。
- **幸せに生きるということ** ◆ どうしたら幸せに生きられるの？ ◆ 生きることの意味って何？
- **その他** ◆ 特に悩みはないけれど、アドラー心理学のこと、知りたいな。

*アドラー心理学を知ると…

- 「自分のこと」や「人のこと」が分かってきます。そして、家族・友人・ママ友・同僚・上司・部下等々いろいろな人への関わり方や、いい関係づくりの方法を知ることができます。
- 過去のことは変えられません。でも、未来のことは自分の意志で変えられる(何歳からでも)ということを知ります。そうすると… 「今からできることは何？」 「新しい人生をもう一度スタートさせよう。」と未来志向で考えようと思えます。
過去のできごとに縛られるのでもなく、未来に不安を抱くのもなく、「今ここ」を生きることを大切に行動しようと思うようになります。

新しい考え方を知って、みんなと話し合うことで、勇気づけられて「よし、もうちょっとこうしてみよう。」って思うんだよね。

—感想から—

- 人は十人十色」初めから分かり合えるわけがないということに大いに実感しました。いろいろな人と関わる中で、その人の良い面に多く気付くことをしていきたいなと思いました。個人的にとっても前向きになれました。
- 昨年に続き参加しましたが、やはりわかりやすかったです。認知論は勇気になります。
- 私はBタイプで、相手の顔色を見る事が多く、自分も疲れてしまうことが多いです。その生き辛さを自覚できたので、あまり深く考えず生活できたらいいなと思いました。

一緒に学びませんか？ 次回は11/9

お待ちしております。いつからでもどうぞ。

代表：内田

載いたします。

