

TM:これまで、子育てに追われている自分を中心に美化して生活を左右されてきたと勘違いしてきました。でも、受講してからは、物言を一緒に考えずに、子どものことは子どものこと、自分の事は自分の事として、先の目標を作っていくことができるようになったと思います。今ある課題をうやむやにせず、何故今やらないか、やりたくないか、という本質の根本の部分を考えることによって、無駄な時間が減ると思います。やっぱり、考えているだけではダメで、行動をしなくては何も始まらない。ということに、つきると思います。まだまだこれから、やりたいことがたくさんあるので、これから、その目標、夢、希望に向かって、一步一步前進していきたいです。たった四回の授業でしたが、とても有意義でした。また機会があれば、更に受講したいです。

TA:何よりも“感情はコントロールできない”ということに驚き、そしてとても救われました。まったく新しい視点で、自分をみられて、自分のこと、自分のまわりのことが、すっきりわかりやすく見えるようになりました。視界がひろがったような感じで、次に何をするか、とても肯定的な見方で考えられるようになりました。今はもう感情にふり回されることなく、行動を着実に積み重ねていく自信があり、わくわくしています。自分のつくり出していく考え、計画、行動こそ強い効力があるという確信が今あります。

- ・小さなことにこだわったり、ぐずぐずしたりするのではなく、とにかく“動く”ことで、たくさんの道が開けてくることを感じた気がします。そして、それは、決して自分ひとりで生きているのではなく、周りにはたくさんの“支えてくれる人々”がいるからこそできることであるということも改めて知りました。日々を大切に、一步一步ふみしめて、楽しんで(“感じて”)生きていきたいと思います。
- ・普通に日々を過ごしているだけでは、知り合わないかもしれない方々との時間はとても貴重でした。話を聞き、話をするだけで、何かを感じ、考えることができたように思います。人との出逢いの大切さを感じた時間でもありました。
- ・難しいことを考えたのではなく、毎日生活をしている中で起きていることなどを元にしての勉強だったので、身近だったし、より即実践にもつながったかと…。(実践します!! 充実した日々の為に…)

今回の勉強で悩みや感情を必要以上にかかえ込まず、現実にとって行動してこそ、豊かな人生を送れるということを知りました。私は、考えている時間が長く、なかなか実行に移せないのが欠点ですが、考え中だったいくつかの事を実行しました。洗面所に柵、玄関に柵を作った。コンサートに行った。パソコンを始めた。動き出すと、やる気も出て、実現すれば自信も沸き…不思議ですね。時には失敗もありますが、この勉強を思い出して、前へ進んで行きたいです。もう少し楽しく豊かな生活の為に。これからも勉強会は続けて行きたいと思えます。

今までの教材で学んだ事は正直十分に活かされていませんが、自分の中で一番意識していることは行動です。

以前の私でしたら悩むとじっとして動かない、動くことがおっくう、後回しにする、そんな事が度々でした。

今ではそのような時は、学習会で学んだ事を思い出して、自分の中で「まず行動」と意識して、とりあえず動くことにしています。そうすると自然に体が次から次へと動き、気持ちも少しずつ落ちつき、プラスの方向へ考えることが出来るようになりました。

例えば、今の時期、お願いの電話をかけなければならない事が多いのですが、とりあえずすぐかける事によって、気持ちもすっきりし、後の行動がしやすくなります。行動することにより、困難な問題も大きくならず自然と解決に向かっていく気もします。これからも感情、思考にとらわれずに、まず行動という事をいつも頭の中に置いて生活していきたいと思えます。

役立つ点

自分の湧き出てくる感情は、そのままいいということ。目的がある行動が重要であり、実際、生活の中でも意識するようになり、目的に立ちかえるようになりました。

初めて知ったことは

感情にとらわれないこと。周りの人に支えられながら、行動できているということ。自分がいかに感情中心で生活していたかということに気づき、行動をするようになったので、仕事の効率が上がりました。いやな感情が湧き起こっても、「またきたか」と考えるようになりました。月1回のペースでの参加だったので、その間に宿題をするなど生活上でトライすることが十分にでき、そして次回で評価することができました。

初めて知ったことは

感情をコントロールしようとしないうこと、感情を流す、放っておく大切さ！他力。シークレットサービス。

発見、気づき

感情をコントロールできないことを実感できました。見ているようで観ていない、聞いているようで聴いていないこと。親、親せき、自分の過去への感謝を忘れていたこと。自分が何も貢献していないこと、自分がすべきこと。感情は放っておいて、まず行動する。行動すれば、感情が変わる。すべて必然。しゅくしゅくとやるだけ。失敗はない。フィードバックがあるだけ。あるがままでいいんだ、の充足感。

考えるワークがあり、理解が容易になりました。なすべきことを為す、の必然性と理論的根拠。哲学の代わりとしてCLを修得すべきだと思います。

- ・ 感情をいかに抑えるか、感情的にならない生き方にしようとしてきたが、感情はコントロールできないことを学び、安心した。常に感情イコール行動であった人間には、良い機会となった。今後は、感情と行動をわけていきたい。
- ・ 現実的な目的を意識しての行動がいかにシンプルで生きやすい生き方で、ゴールに達しやすいかがわかった。自分の五感をフルに活用して生きていくことの大事さがよくわかった。
- ・ 自分の感情に動かされるのではなく、具体的、明確、事実レベルで行動することの重要性を改めて実感した。今回のワークショップで学んでことは、私たちが生活していく上でのヒントになると感じた。自分が感情で動いているなとか、目的は何だろうか？などと気づいてとき、ワークを通して学んでことを思い返したい。