



パステル通信

発行元 パステル
 今治市別宮町 8-1-55
 (今治市民活動センター内)
 Tel 090-7149-7382
 ✉ prism.ima@gmail.com

パステルでは、日々のストレスや悩みなどの話をお聴きいたします。疲れた心を癒し、問題解決の糸口を一緒に探しましょう。

パステルアートの体験や、「親業」「ペアレント・トレーニング」「ELM(アドラーの勇気づけ講座)」の学習をすることができます。ご都合に合わせて、開催しますのでお問い合わせください。 代表 篠原睦美(認定心理士)

2020年1月から10月の活動内容

- 学習会 8回 ●ペアトレ 4回
- 親業 8回 ●ELM 4回
- 3色パステル 18回
- 出張3色パステル体験会 2回
- コグトレ 13回
- カウンセリング随時など

心理学習会は定期開催しています。

毎月第1・3水曜日
 19:00~21:00

親業について「コミュニケーションリレーションニュース」より抜粋

ゴードンメソッドとは、米国の臨床心理学者 トマス・ゴードン博士によって始められた、コミュニケーショントレーニングのプログラムです。臨床心理学、発達心理学、教育学などの研究成果を基礎としてつくられました。

親子関係を豊かに温かく健全なものにし、子どものすこやかな成長を実現するため、1962年に親たちに一つの方向性を示したのが、「親業P.E.T.」です。「一人の人間を産み、養い、社会的に一人前になるまで育てる」ことは、立派に独立した一つの仕事であり、人間としてこれ以上、能力と努力を要求される仕事は他にありません。(中略)「親業訓練」は世界中の親たちの大きな力になっています。

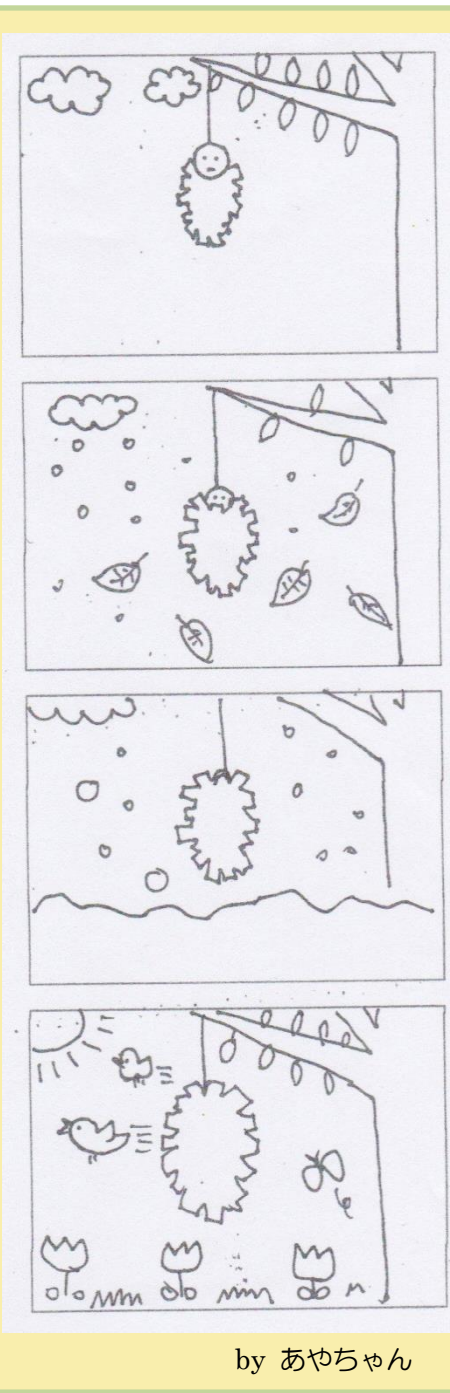
「考えすぎ」たり、「気を遣いすぎ」たり、「他人にいい顔しすぎ」たりしていると、人との関係は器用に保てても、自分との関係が苦しくなっていきます。本当はどうしたいのか、という心の声が、わからなくなっていきます。

「いい人」でいることで居場所を作っていると、心とうらはらな言葉が口を衝いてしまうと、今度こそ、嫌と言おうとしても「いい人」が身についてしまって、とても言い出せなくなります。いつしか、消えてなくなりたいほど苦しくなっても、いなくはなれず。

それでも、そんな自分との戦いも、行くところまで行けば、「幸せになりたい」に転じるように思います。本当の気持ちを言ってもいいし、それを嫌う人には嫌われてもいい。

そして「自分を大事にしたい」に辿り着ける。やっと力を抜いて、本当の気持ちが湧いてくるのが感じられる。「私は幸せになる」そう宣言出来たら、もう道は幸せの方を歩み始めているように思います。

by rie



by あやちゃん