



パステル通信

発行元 パステルいまばり
 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
 代表 篠原睦美(認定心理士)

～今ここから仲間と楽しむ～
 お申し込みをお待ちしています。



『親業』

トマス・ゴードン著
 より抜粋

人間は、相手を心から受容する気持ちを持ち、そのことを相手に伝えることができれば、相手をしっかりと助けることができる。自分との関係の中で相手が成長し、建設的な変化をとげ、問題解決の能力を身につけ、精神的にも健康になり、創造的で、持っている可能性を最大限にのばすことができるようにするには、ありのまま受容することが重要である。

(中略)自分は今のままで相手に本当に受容されていると感じると、人はそこから動き出す自由を手にし、思いのままに変身・成長をはかり、能力を発揮する方法を考えられるようになる。

相手が問題を持つ

受容領域

非受容領域

心ゆるめて

3色パステルアート

初めての方でも
 素敵な作品になります。
 好きな色を使ったり、
 季節の物を描いたり…。
 無心になって
 リセットしましょう。



自分の未来を創造

心理学習会

毎月第1・3水曜日 19:00～
 市民活動センターにて

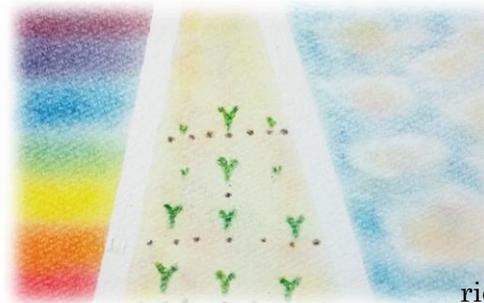
話しながら気付く
 自己理解と人間関係



midori



ayumi



rie

さあ、舵を切ろう

今、生きづらいのは、誰かのせいではなく、
 どうも、自分でそうさせているようだ。
 たとえば、
 どんなに頑張っても、頑張った自分を褒めず、
 ダメなところばかり責めて苦しんでいたりと、
 感情にうそをついて、自分を困らせたり。
 「だって、仕方ないんだもの。
 だって、こうするしかないんだもの。」
 そう思っているのも自分。

飛行機はその大きな機体を、小さな舵を少し
 切るだけで、始めは小さくそして大きく方向
 を変えていく。
 「今のままじゃ嫌だ」そう思ったら飛行機の
 舵をイメージしてみる。
 そんなイメージだけで、何か変わっていきける。
 今、ほんの少しでも舵を切った。
 行きたい方向へ、生きたい方向へ、
 ほら、もう動き始めた。

by rie