



いざなぎ学園だより

No.21 2022.12/7

◆令和4年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」第21回講座

12月7日(水)、教養講座5「今日からできるセルフマネジメント」(講師 兵庫教育大学准教授 伊藤 大輔 氏)が行われました。午後からはサークル月5 書道・民謡・社交ダンス・パソコン中級が行われました。



教養講座5 講師 兵庫教育大学准教授 伊藤 大輔 氏



月5 書道・民謡・社交ダンス・パソコン中級

(振り返りシートから)

・すぐ役に立ちました。そしてすぐ実行できるなあと思いました。年とともにネガティブな気持ちが多くなったような気がします。具体的に教えていただいたので、不安を感じるごとにやってみようと思います。頭の中が過去(うつ)や未来(不安)に言っているときは苦しい。その時の自分に気づいて今に意識を向けること。実践してみます。

・とてもわかりやすい講座で資料も充実していてとても役に立ちました。今、心配事、困っていることがたくさんあり、今も落ち込んでいますが、今日の先生の講座で少しでも「考え方」を変えるところから始めたいと思いました。考え方を少しでも増やして、毎日楽しく生活できるようにしたいと思います。

・長く生きていくといろんなトラブルがあります。自分では解決できないこと、あきらめなきやいけないこと、そんな時、一つでもよいことを見つけるように生きてきました。今日のお話を聞いて、これからも続けようと思いました。素晴らしい講演でした。今後の参考になりました。是非また来てください。

・セルフマネジメントをして感情のコントロールをする。ネガティブ(落ち込み、不安、悲しみ、怒り)。柔軟な思考、考えを増やすことで、感情が和らげられる。今日から始めてみようと思います。思考は現実ではないことを踏まえて今まで悩んでいたことが少しでも楽になったらと思います。(私はよく過去を振り返り、落ち込みます)

・セルフコントロールは漠然と自分で考え、実践してきました。今日、初めて具体的に感情と考え方についてのお話を聞いてこれからの自分の感情、考え方に良い効果を期待したいと思います。

・私たちの現代生活はネガティブに考えられることが多いが、そこでいろいろな考え方ができる。ポジティブな方向に持っていけるという方法があることがわかり、納得できました。

・「考え」を増やす。「行動」してみる。ネガティブ感情を抱いたときはその感情を長続きさせないことが大切。とてもわかりやすい講座でした。

・日々、喜怒哀楽の感情に流されていますが、人間の脳のメカニズムを勉強し、今後の自分の感情の移し方に興味を持ちました。私はポジティブな人間だと自負していましたが、ネガティブ感情に目を向けていなかったように思います。自分自身と上手に向かい合っていこうと思いました。

・ストレス解消という言葉が漠然と使い実践しているが、ストレスの発生と解消、そのプロセス、感情と思考の関係を論理的に教えていただき、参考になりました。

・仕事をしていた時は不安や怒り、落ち込むことが多かったが、仕事を離れてからは、安定した気持ちで日々過ごせるようになりました。子供たちも自立し、夫婦二人きり、今が一番楽しい日々を送っているように思います。

・私は寝る前、いやなこと、悪いニュースなどを考えたり見ないようにしています。眠れなくなったり、夜中に目覚めたとき、眠れなくてしんどいからです。布団に入り考えることは全然前向きでなく、悪いほうへ悪いほうへと堂々巡りでマイナス思考ばかりです。朝起きてみると何でもない、どうってことない。本当に些細なことばかりで、ばかばかしくなってきます。そこで昼間、なるべく体を動かす、頭を使う、よく笑う、よくしゃべる、楽しく疲れ、よく食べる、遊ぶ、そして熟睡するそれが一番。

・本人の問題だけでなく、家族がからむと自分だけが感情を抑えようとしても無理があり、ネガティブになってしまう。仕事をしたりジムに行ったり、学園に来たりして感情をコントロールしています。

・思考は現実ではない。体験して理解しよう。考えや行動、身体に働きかけること。考えられやすい部分から変えてみるのが大事。今日から考え方を改めて一日を楽しく生きていこうと思います。

・自分の考えと違うことにストレスを感じるので、他人の考えを尊重するようにしたい。他人の考えを受け止め、取り入れ、柔軟な考え方を増やしていきたい。不安は、安全のために必要。学生時代に呼吸法を学び、自律訓練法やカウンセリングを学んだ。そのことが日々の生活や友達の一助になった。立ち位置を変えることで客観的になれる

・いろいろ悩んでいたことがあったが、伊藤先生のお話からたくさんのヒントをいただき、心新たに生活していけると思います。時間がたつのを忘れるくらい集中して聞けました。反芻して日常生活に役立てたいと思います。ありがとうございました。

・今日の講座は前から勉強したかった演題でした。71歳になった今も自分の感情のコントロールは難しく落ち込むことが多々あります。今日、勉強したネガティブ感情を長続きさせない、変えられる部分から変えてみようと思います。明るい気持ちで帰ります。ありがとうございました。

・ネガティブな出来事に遭遇はよくあります。そんな時はまず深呼吸するようにしています。そこから考え始めます。行動を変えていく、考えを変えていく。大切なことだと思います。体験的理解ができるように努力します。ありがとうございました。

・ネガティブな考えた方をすることが多い日々ですが、いろいろな考え方をもち、喜怒哀楽の感情を楽しみたいと思いました。心理学の勉強、面白かったです。先生の授業がとても役に立ちそうです。

・日常いろいろなストレスを抱えながら人生を送ってきました。これから続く生活において先生の今日の講座を思い出しながら心を軽くすることができると思いました。ありがとうございました。

・長く生きていたら、いろいろなストレスを感じるが多々あります。考え方次第でネガティブ感情を変えられることを学びました。自分自身で落ち込むので切り替えることが大切だと思いました。自分自身を振り返る良い機会となりました。

・ネガティブ感情がいっぱいの自分ですが、長続きさせないように心がけたいと思います。いざなぎ学園に入学してとてもよかったです。これからもネガティブ感情と上手に付き合い、不安を解消できそうです。

・心理学の講座は人生、初の受講でした。人間の心理を深く追求した学問の深さに驚きでした。お話も資料もよく、人間科学博士という肩書がすごいです。心の病の人が多い現代では、とても必要な分野だと思います。セルフマネジメントの基本的な方法を実践していきたいと思います。ありがとうございました。

・年齢とともにいろんなことがわかってきます。失敗した事、気づかなかった事などたくさん。昔の人は「苦労は買ってでもしなさい」といわれますが、なるほどそうです。私も頭をたたかれ、壁にぶつかり気づくことが多いです。現在の私は何事にも前向きに考えるようにしています。ありがとうございました。

・今日の講座は非常に良かった。自分は最近怒りっぽく感情に流されることが多かったが、「年のせいかな」と思っていたが違っていた。今日のお話を聞いて目からうろこでした。レーダーチャートで自分の現実も認識できました。伊藤先生から教えていただいた対処法を少しで実践できるよう今日のお話を身につけ、今後の人生に活かして行きたいと思います。ありがとうございました。

・ポジティブシンキングはよく聞いていましたが、ネガティブな感情を否定するのではなく、考え方を増やすという視点は新しい発見でした。ありがとうございました。

・若い新進気鋭の学者のわかりやすい講義でした。年を重ねるにつれ自分の意見に固執してしまい、ストレスを感じるが増えてきました。深呼吸をするように心がけていますが、なかなか難しいです。体験的理解、柔軟な思考を心掛けたい。ありがとうございました。

・感情のマネジメントでは、発症要因ではなく維持要因に焦点を当てる。今ここに注意を向けるということが心に残りました。具体的にワークをしたのがよかったです。