



- 講 師：鈴木美和
(新潟労働衛生コンサルタント事務所)
- 日 時：2017年11月24日(金) 13:30~17:00
- 会 場：森の共有実修所「点塾」
- 参加人数：23名

[プログラム]

- 講義「心を整えるセルフケア」
- 実習「心の状態が体に及ぼす影響」など



発行：株式会社 博進堂 博進堂大学
<http://www.hakushindo.jp/univ/campus.html>

心を整え、心をセルフケアする技術とは メンタルコントロール

今回の講師は「メンタルケア」に引き続き新潟労働衛生コンサルタント事務所の鈴木美和さん。講座の冒頭、「自分の心は自分で決める」と決めることが、メンタルコントロールのスタートというメッセージがありました。メンタルコントロールしなくても生きていけるけど、自分なりに目標をもって日々生活していくことが人生の質を決めるという言葉が印象的でした。

その後、実習で自分のモチベーションが上がる出来事を思い浮かべたり、一日の自分の感情の起伏を目に見えるように表してみる実習をしました。スポーツ選手は良いパフォーマンスをするために15秒毎に自分の気持ちを整える作業をしているそうです。私たち企業人も、いい仕事をするためにポジティブな事を思い出して心を整える技術を身につけたいものです。

人にはそれぞれ考え方の癖があり、自分の考え方を方向付けるドライバーを持っているといいます。そのドライバーが強すぎると鬱になりやすいそうで、自分の考え方の癖を理解しながら、自分の心と向き合っていきたいと思いました。



[講師より]

「メンタルヘルス」というと、「うつにならないためにどうするか」「うつになった人へどう対応するか」という病気減らし視点の内容と、いかにハッピーに生きていくかという元気増やし視点の内容があるのですが、今回の「メンタルコントロール」は、ヘルスの部分に焦点を当てた内容で組み立ててみました。心をコントロールする方法は、本当は50くらいのやり方があるのですが、今回はその一部をご紹介させていただきました。「心を大切にする生き方」にご賛同くださる方は、ぜひ実践してみてください。

恋をしたり愛おしく思ったり、嫌なことは忘れて、志を持ったり・・・「心」という字がつく文字がたくさんあるように、人生は様々な心のあり方の連続です。良い時ばかりではなく困難なことも当然あります。それでも、その時その時の心のあり方を自分で決めながら、難が何も無い「無難」な人生よりも、難が有ることを「有難」いと思える人生を送りたいものですね。

新潟労働衛生コンサルタント事務所
鈴木美和

CHECK OUT CARD

理解しやすく 良い
講座だったと思います。

CHECK OUT CARD

感謝は

簡単？

CHECK OUT CARD

「感謝」

ありがとう

ございました。

CHECK OUT CARD

目指せ
平常心

CHECK OUT CARD

開放されました
有り難うございました

CHECK OUT CARD

ホントに一言で終わる。
今逆パターンで話し
ました。
今日から気取っていい
と思います。
感謝状は自分と良塾を
結んだ人に書きました。
反省アツアツしました！

CHECK OUT CARD

これからまた 切羽
つまる事、場面には
ドライバーを許す
事言葉で唱えよう。

CHECK OUT CARD

昨日の出来事と今日の
講座の学びを深める
いうことから必要な
だったのだ。今は思える
ように取りました。
心が、ほっこりしました。

CHECK OUT CARD
CHECK OUT CARD

人の数だけ
対処の仕方も
様々で 変わって
くるなと思った。

CHECK OUT CARD

じは 大切
たと感じました。

じが変れば、
色々な事が変えられそ
うな気がしました。

ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

国王のちが
面白く、楽しく
意見交換
できました。

CHECK OUT CARD

強くいふことではなく
張りつめた気持ち(心)
をゆるめてあげる心が
メンタルコントロールに
つながるんだなあ
と思いました

CHECK OUT CARD

自分の感情を
コントロールして
常におだやかに
ありたいと思い
受講しました。
楽しかったです。
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

自分を許す言葉
を
持ちたいと思います。

CHECK OUT CARD

心のもちよう

CHECK OUT CARD

いろんな人がいて
それぞれの感じ方が
あって楽しい。
だから許してもらえて
うれしいです。
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

感謝の気持ち
を大切にす

CHECK OUT CARD

ありがとう
ございました

CHECK OUT CARD

「自分の代は自分で
決める」
と決める。
という先生からの言葉が
印象的でした。

CHECK OUT CARD

メンタルコントロールで
言葉はみずかしい
たくさん感情がある
事を学べて良かったぞ。

