



2019年夏 いきいき心理セミナー開かれる

本年度の「いきいき心理セミナー」は、8月3日(土)・4日(日)の2日間の日程でウイルあいちを会場に開催されました。猛暑の中での開催にもかかわらず、一般の方にも多数参加いただき【写真1】、ありがとうございました。



＜講座内容＞

1日目＜8月3日(土)＞

① 深層心理を活用して、いきいきした生活を送ろう

講師 佐藤 秀



最初は、佐藤理事長【写真2】による入門講座でした。私たちのNPO法人JDP(日本深層心理研究会)は、東京で始まった「深層心理研究会」を引き継ぎ、50年以上の歴史を持っています。深層心理を活用することによって、人間本来が持つ素晴らしい潜在能力を引き出すことができます。その方法を普及することによって、明るく健康な人や社会を作っていくことが活動の目的であり、本当に役立つことを実践していくのが本会の特徴であると述べました。そして、今理事長が実践している「ヒモトレ」を紹介し、ひもを巻くことによって力が出ることを実際に体感してもらい【写真3】、



この効能は古来より知られ、活用されてきたと説明しました。

② お互いを幸せにするコミュニケーションのために

講師 鈴木 伸子

虐待・いじめ・様々なハラスメントなどに触れながら、お互いの人権を尊重し、共感的にコミュニケーションをとっていくことの大切さを語りました。また、人生の壁にぶつかった時にどんな方法で立ち直るかを考える力としてレジリエンス*を身に付け、強化していくことが大切だと述べました。そして、本会の基本理念の1つであるピグマリオンマインドについて、人間本来の良い点を信じ、この子たちは必ず素晴らしい成長を遂げると信じて働きかけていけば、その思いは必ず本当のものになっていくことを話しました。【写真4】



* レジリエンス:「回復力」「復元力」または「弾力性」と訳されストレスといった外的な刺激に対する柔軟性を表す。

③ 深層心理を味方につけるリラックス法 I

講師 熊崎 克英

表層心理は氷山の一角で、その下には非常に大きな深層心理があり、人間の思考や行動を大きく支配していますが、深層心理を知ることは難しい。こうした深層心理を活用するためには、リラックス状態になることが大切であるとの説明がありました。



そして、自分で簡単にリラックス状態になる方法として、緊張と弛緩を繰り返し、緊張を緩めたときにリラックスする方法(グッパー法)【写真5】や、糸につるした五円玉が観念運動によって自分の思ったようにふるる現象(シュブリエルの振り子)を利用した方法を実際にやってみました。その後、講師の語りかけにより、より深いリラックス状態を体験しました。

NPO法人JDP

(非営利特定活動法人日本深層心理研究会)

事務所：〒461-0018 名古屋市東区主税町二丁目38番 主税町シティハウス803号

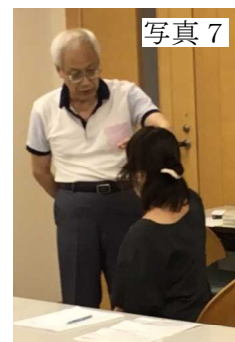
tel・fax ; 052-961-9510 e-mail ; npojdp@aol.com

ホームページ ; <https://www.npojdp.org>

☆ ティー・ブレイク



今回は、講座の合間に、お茶を飲みながら自由に話し合っていた時間を設けました。【写真6】参加者の皆さんに、一通り自己紹介を兼ねながら思い思いのことを話していただきました。その後も、質問やこれまでの講座の補足など話題が続き、終了時刻も近づいてきたところで、より深いリラックス状態を体験してみたいというご希望がありました。それに応えて、熊崎教授が、本会で採用している「定型法」という方法で、体験をしていただきました。【写真7】



④ 深層心理を味方につけるリラックス法Ⅱ

講師 高綱 忠司

この時間は、高綱教授による自律訓練法の理論と実習を行いました。まず、自律訓練法について基本的な事項の説明があった後、高綱教授の柔らかく心地よい声での誘導で自律訓練法を皆さんに体験していただきました。その後、自分でできるように、また、より短時間で自律訓練の効果が出るように少しずつ言葉を減らし、時間を短縮しながら、繰り返し練習をしました。参加者の皆さんが、だんだんとリラックスした落ち着いた状態になっていける様子が見えられました。【写真8】



2日目<8月4日(日)>

⑤ 深層心理を味方につけるリラックス法Ⅰ

講師 佐藤 秀



この時間は少し内容を変えて、いわゆる心理技法だけでは十分でない体のゆがみなどを直すための体操をしました。腰や膝の痛み悩む人は多いと思いますが、これは、心理技法だけでは直りません。まず、体のゆがみを直すことが大切です。体の左右のバランスを確認し矯正する体操【写真9】などが紹介されました。心理技法と体操の両方を行うことで、相乗効果が現れます。

⑥ あなたはこんなとき、どんな言葉をかけてあげますか

講師 鈴木 伸子



この時間は、保育の現場から若い先生方に参加していただきました。そこで、鈴木教授は、長年携わった幼稚園教育の実践から、すぐに現場で役立つよう非常に具体的に、子どもたちへの言葉かけの仕方を話しました。【写真10】

最後は、ドロシー・ロー・ノルトの「子ども」を朗読して講義を終えました。

子ども ドロシー・ロー・ノルト
-前略- 激励をうけた子どもは、自信をおぼえる/寛容にであった子どもは、忍耐をおぼえる
-中略- 可愛がられ抱きしめられた子どもは、世界中の愛情を感じることをおぼえる

☆ ティー・ブレイク

昨日同様、参加者で交流しました。特にこども園の先生方から保育現場での様子を伺い共有できました。

⑦ 深層心理を味方につけるリラックス法Ⅱ

講師 熊崎 克英

今回は、「四季の窓」と題された語りかけによるリラックス誘導法で、リラックス状態になる体験をしていただきました。講師の語りかけに、参加された若い先生方はよく反応して十分リラックスされ、明日からも子どもたちに明るく元気に接していただけるものと感じられました。【写真11】



以上で今年の夏のいきいき心理セミナーの日程はすべて終了し、最後に佐藤理事長がまとめと終了の挨拶をして、閉会となりました。(文責：森川)

