

講演会「幸福の処方箋」

—“Aha”(アハッ)と気づけば、そこに幸せがある!—

開催:2010年9月4日(土)13:30 会場:京都テルサ第二会議室

【講演内容】

(1)あなたの性格傾向に気づいてみましょう

あなたのタイプは?頑固オヤジタイプ?世話焼きのおふくろタイプ?理性的な博士タイプ?自由奔放な子どもタイプ?おとなしい良い子タイプ?

個性としての性格は変わらないけれど、その場にふさわしい使い方をすれば、お互いの理解を深めてより良い豊かな人間関係をつくることができます。

(2)感情から心情へ・・・喜怒哀楽の二重性

私たちには真実の感情と偽の感情があって、真実の感情は人間の深みをつくり、偽の感情は周囲の人たちを傷つけてしまいます。真実の感情は人生の豊かさをつくる大切なものです。沸き起こる感情をエゴイスティックものだけにとどめず、愛する人と共有することにより感情体験を深く味わい深いものにすることができます。

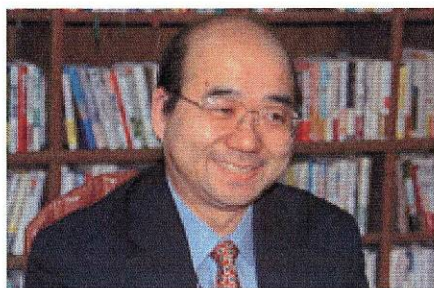
あなたの感情の表現がどのようなものか、その傾向に気づいてみましょう。

(3)心の栄養・・・ストローク

より豊かな心を育むためには栄養が必要です。

ストロークとは「なでる、さする」という意味がありますが、母親が転んだ子どもに「痛い痛い飛んでけ!」と膝を優しく撫でてあげる行為にこそストロークの本質があります。つまりは存在を承認してもらうことは大きな心の栄養—ストロークなのです。心身の豊かな成長はどれだけ心の栄養をもらったかにかかっています。

笑顔で握手するのは最高のストロークです!



講師
人間科学研究会 夢雲
主宰 望月 昇

プロフィール

1956年生まれ。トップマネジメント研究所を経て独立。産業カウンセラー 人材育成アドバイザーとなる。現在、人間科学研究会夢雲を通じて、宗教・哲学・科学等の総合的な視点から人間の本质を探究し、ヒューマンパラダイム論を提唱している。共著に「森と緑の教育現場からⅢ」(碩文社)がある。

【あいさつ】

「なんでもないようなことが幸せだったと思う」とはTHE虎舞竜のロードの一節ですが、私たちの周囲には気づいてみればたくさんの幸せがあります。あまりに当たり前すぎて、その幸せを数えてみることなく通り過ぎてしまうことも多いのではないかと思います。

たまには立ち止まって周りの風景をゆっくり眺めてみると、愛する人を愛することができ、大切な人を大切にすることができ、想いを届けることができることがどれだけ素晴らしいかという気づきを得られることでしょう。

そこでより良い人生と家庭づくりのヒントを学ぶ講演会「幸福の処方箋」を企画しました。日頃は気づかない「心のクセ」に気づき、人間の奥底にある感情の豊かさとは何かを探りながら、より良い人間関係をつくるために普段の暮らしの中で実践できるテクニックを紹介してまいります。

自分自身と大切な家族のことをゆっくりと眺めてみる絶好の機会として、皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。