

「幸せの心理学」感想文

宇嶋

稟音

今回この本を読んできてすごく勉強になりました。他人を分析する事はあるけど自分を分析する機会はなかなかなく、どこか本当の自分を認めたくない気持ちがあったりしてました。が、自分を知る事は、幸せになる為には大事な事なんだと知る事ができました。

実際に、エゴグラムを再度やってみたら、前回よりAが高くなっていたと思いました。携帯と違

う部分があるのかもしれませんが、自分自身少しずつ意識が変わってきたところがあると思います。自を変えるのは、自分次第とあります。自を変えるのは、自分次第とあります。自を変え

ました。が、本当にその通りだと思えます。よく環境のせいにする人がいますが、自分が変われば環境も変わるんじゃないかと思えます。確かに環境も大事ですが、自分が変われば、周りの人達もその人に影響を受けて変わる可能性もあると思います。

自我状態には、色々な分類があつて、D歳

から身につけられているんだと知りました。
これも、親から学ぶとあり、親に似ると良く
います。がここにつながると思いました。
子供を産む前に学んで、自分がこうならない
といけないうちが変えないうちを知ら
れたので、今のうちに変わる努力をしたいと
思いました。子育てするには、自分を育て成
長するとゆうプロセスがあたり、忙し
いけどストロークも与えないうちがあ
げすぎずあげすぎずと過限が難しいと思う
のとお母さんのすべを改めて感じました。
小さい時は、口うるさく常識的な事を言わ
れようとするなとか思っていたけどこうして
社会人になって、常識がなくなってない人もいる
のを見て、自分の為の言ってくれていたんだ
なと思えるようになった。感謝したいといけ
ないと思いました。

自分も、お母さんみたいなお母さんになれ
るように、自我状態Aももっと高められるよ
うに、日々の行動や言葉等と意識して習慣づ

けびまるように一度、きりの人生を幸世に過
ごせるように努力して参ります。

今回は、自分を変えられる良いきっかけが
ありました。このきっかけを無駄にしないよ
うにしたいと思います。