

「幸せの心理学」感想文

浅井 優子

著者である田舞さんの人生が実際が変わったという体験談が、非常に説得力があり、Aを広める必要性を感じました。

例えば、事故にあって障害を負ってしまった。たととしても、それを受け入れ前向きに生きる方と、絶望感^望に苛まれ引きこもりや、自殺をはかってしまうような生き方があると思いません。本当に辛く苦しい事ですが、自分の促^促え

方や気持ちの持ち方で、幸せにもなれるし、不幸にもなれるのだと感じました。周りの環境も、自分がどう対応しているかで、プラスにもマイナスにも変化していく。この事を今知る事が出来て、私はとてもラッキーだと思います。

人生脚本に関しても、私は引っ込み思案で人見知りをする性格だったので、自分がサロンをしたいと思うなんて、昔の私からしたら想像もできませんでした。「自分で出来たら

いいな〜という願望から、周りに言葉を発していく事で、その様に人生が変わってきた様に思いますが。そして、今回先生の元で勉強したいと、東京に来てしまっただけになっただけです。主人からは、そう思える人に出会える事が羨ましいと言われます。なかなか仕事でそういう人に巡り会う事は少ないのかなと感じます。日本一の改善化粧品で、日本一の症例数を出している先生と縁を頂けたのは、本当にありがたい事です。しかし、この状況

に甘えていては、そのままの人生脚本になっ
てしまいます。

三年ほど前に日本創造教育研究所にてSA
研修を受けさせて頂き、この本を読んで研修
について思い出しました。以前研修を受けた
時には、自分を知らなかった。以前研修を受
けた際には、本を読む事で、自分の自我状態
を上げる改善方法を知る事が出来たり、本当
のT/Aの意味が理解出来た様に思います。経
営者やリーダーにはAの機能が不可欠とあり

した。私はAが低い為、意識的にこれを上げていく必要があります。先を読む力、情報を集め分析する力を身に付ける為、政治や経済・社会の問題を取り上げた番組を見たり、記事を読むように意識し、Aを高めていきます。今回も、この様な学びの本を教えて下さりありがとうございました。