

私はこの本を読んで、自分のことに置き換えて考えたとき、わからぬこと、今まで自分に向き合わず、逃げてしまっていたことを改めて感じました。また自我状態のマインス面のNOTOK感情が全体的に強く出てしまっている、また私は、私、NOTOKの状態であると思いました。また心理ゲームなどにも思い当たる節が多くありました。

私が愛弟子にお願いさせて頂いたのは、自分を変えたいと思っただことが一番の理由でした。

このままでは自分の人生は今の状態の延長にしかならず、絶対に幸せになれないと感じたからです。その中で私が思い描いている状態というのは、自律した人になりたい、私OK、あなたOKの心理的ポジションの状態、そに対して詳しく学ぶことが、まず、漠然とした想像だったのが、リアルに感じることが出来ました。ですが自律するためには、まず心理的ポジションを変え、他にも沢山のクリアすべきことがあります、一生続いていく修

業であることを改めて学ばせて頂きました。
また時間は有限であり、その場の流れで日々
を過ごすのではなく、時間の使い方をしっか
り考えなければならぬことを学びました。
今まで私は深く人と付き合うことが苦手だ
そこにとどこか寂しさを感いていました。です
がその原因の一つとして、一つのことには心底
情熱を注げておらず、雑談や儀礼的な時間し
か持てていないため、表面的な付き合いとな
りました。いたのだと思います。有意義で自

分の成長にっかかる時間を増やしていくため、
それにはどんな時間を持ちたいかをしっかり
考え、大切に過ごしていきたいと思います。

また本には様々な事例があり、とても分か
りやすく、理解することかできました。その
中である事件の犯人の心理状態についての例
等があり、私は今まではそういっての例
を耳にすると、疑問を持ち、自分だけの見解
をもちながら、どこか自分と犯人とは別物
と考え、聞き流し、深堀りして考えることが

なく、そこからと学べることもあるのだ
と感いたしました。正しい立ちや環境、感情、行動
を細分化してめると、自分の状態が少し悪化
すれば、そのような行動にもなり得ることを
知り、決して別物ではなく、自分が今後何を
考え、どう生きていくかによつて、良くも悪
くも変化するということを学ばせて頂戴まし
た。今後の行動次第で人生は変わつていく
というのには、当たり前のことだと思ひながら
も、それを考えるのと行動するには大きな違
いがあります。今までは考えるばかりで、行
動できていなかった。なので、自分をしっかり分
析し、細分化し、自分に気がつき、変革の出發
点にしていきたいと思ひます。