

メンタルヘルスヒーリング講座受講感想文

<この講座を受講してよかったこと>

- 人生の本当の目的を知ることができたこと。これまで自分は我慢して努力して、心と体を酷使し生きてきました。この講座を受講して、人生の目的は幸福になることだと気付くことが出来ました。自分に喜びを与えることを考え、実践することがこんなに楽しいことかと実感しています。また、自分が幸せだと周囲の人にも優しくなれることも判りました。
- 私は自分が乳がんになったのは、自分自身が悪いからだと思って、ずっと自分を責め自殺願望もありました。でも、講座を受講してからは、人生観が変わりました。何が、どう変化したかという、以前は時間にゆとりがなくいつも忙しく日々を送る生活を過ごしていました。今は心にゆとりが持て、感謝の気持を忘れず、何事にも前向きにとらえ、がんばり過ぎない自分自身がいます。この講座を受講して日常の中で幸福な体験ができたと実感しています。
- 物事はポジティブにもネガティブにもとることができます。しかし、否定的、消極的にとってしまうとストレスの原因となり、病気の要因となってしまうこと。これをいかに積極的、肯定的にとらえることができるのか、その方法を本講座で学ぶことができたのが一番の収穫でした。
- 私の実母が子宮頸癌を患っていたため、何とか母の力になればと思いサポーターの立場として勉強させていただきました。毎回受講させていただき感じたことは、癌と闘っている方、再発を防ごうと闘っている方たちのエネルギーに圧倒されながら、『癌 = 死』の考えから『癌 = 生きるエネルギー源』なんだ！！ということに気づかされました。癌と闘っている方たちの前向きな姿勢、明るい笑顔、生きるってすばらしいと心から思いました。メンタルセルフヒーリング講座を受講し、自分の心の持ち方(前向き志向)、そして自分の疲れた心や身体へ「休んでいいんだよ」「無理しないでいいんだよ」と声をかけてあげる勇気を学ばせてもらいました。
- 知らない想像外の内容は豊かで愉しいぜいたくな時間だったと思います。受講回数を重ねるごとに段々と心が静かになって、自宅での日常生活の場でもより安心感が得られ、落ちつきができたように思います。
- 考え方がおだやかに目的が幸福になることなので無理しないで人に親切にしようと心から思った。
- 講座の主旨・テーマが明確で話し合いが比較的スムーズに運んだ。受講生と講師それぞれ意見交換が率直にできた。「健康生活」や「ガンに対する心構え」がしっかりしてきた。
- 静かな気持になれたこと。

<この講座を受講して特に心に残ったこと>

- 初めは「大変難しい」と思いましたが、講座が進むにつれ、だんだん楽しくなってきました。受講しただけで自分自身がこんなに変わるなんて不思議です。ありがとうございました。
- がんばらなくて良いのだということ。嫌いな人とは付き合わなくてよいこと。自分を責めなくて良いということ。
- 第1回～第6回講座すべての講座がとても心に残っています。どの講座も共通して言えることは、私たちは生まれながらにして健康な存在である。病気になってしまったからと言って決して否定的にならず、病気によって得る事ができる幸福感や喜び、充足感を感じ、肯定的な姿勢に変える事ができるという事です。病気の恩恵とは「家族や周囲の方の思いやりや愛情を素直に受けとめる心」「自分が嫌なことを素直にNOと言える心」「自分の好きな事に素直にYesと言える心」そして「自分自身愛情ややさしさを求めている時素直にほしいと言える心」この素直さが恩恵だと教えてくれています。私も今まで気を張り頑張って生活を送ってきたような気がします。この講座を受講し、自分の頑なだった考え方を見直す事ができホットした気分になりました。
- 「健全思考」という言葉です。
- 上記の幸福論と物事に執着しない大切さです。その他にも感銘を受けた言葉がたくさんあったと記憶していますが、一度の受講では吸収できませんでした。チャンスを頂けるならば再度受講したいと考えています。
- 参加したメンバーで心の中に思いながらも普段言葉として表現することができなかったテーマについて紹介しあうことができました。これが大変気持ちのよい体験でした。互いを知り合い、交流を深めるよい機会となったことが一番心に残りました。
- 良いイメージを思うことが重要。ストレスとは自分のチェンジすると変化して自信が少しだけつきました。健全思考。
- 講師の努力と懇切さ。「ガン」対応では「メンタルヘルス」がいかに大切かを教えられた。

<この講座をどんな人に受講してほしいか>

- 現状の状況に悲観している人。必ず人生観が変わると思います。「目から鱗」の心境になると思います。
- 物事を否定的、消極的にとりがちな人。自分自身の生き方に自信が持てない人。人と人との心の交流を得てみたいと思う人。
- 自分の考えが暗い方向に行き、病気に負ける人は特に必要。それと、現代人は多かれ少なかれ心の病があり、弱い人に受講してほしい。
- 「ガン」を心配している人(既病レベルでも未病レベルでも)。
- 癌や難病で苦しんでいる人に受講してほしいと思います。
- 一人で内にこもっている人
- 本人が希望するなら誰でも。
- 現在、病気に対して周囲からの沢山の情報やマスコミ関係からの情報が飛び交っている中、病気に闘っている方たちが、どのような情報が自分にとって必要なのか？困惑されている方も多々いらっしゃると思います。このような方たちに是非受講していただき、先ず身近にある幸福、恩恵、叡智を感じ取っていただき、ますます元気になってもらいたいです。もちろん、私のようにサポーターとして学びたい方も沢山受講していただきたいです。必ず受講してよかった！！生きるエネルギーを得ることまちがいありません！！

この感想文を読んで感銘を受けた方、いっしょに学んでみませんか？

このホームページで「ラポールの会」の入会を随時受付けています。

第2期の開講は来年1月の予定です。あなたの参加をお待ちしています！！