

# SPECIAL THANKS

たくさんのご参加ありがとうございました



## 参加者の声を紹介します

・プラスのストロークをたくさんいただきました。時々いっぱいいっぱいになってしまうこともありますが、自分もプラスのストロークを与えられるようになりたいです。もう少し早くお話を聞いていたら辞めなかったのかも一瞬考えてしまいましたが、辞めたから今があるのだとも思います。これからもがんばります。

・本物の感情に + の感情が「喜び」しか入っていないことに驚きました。人にも自分にも + のストロークを与えられるようにしたいです。

・いろいろな種類の感情処理を教えていただき、大変勉強になりました。今後の生活にいかしていきたいと思います。

・感情をコントロールするのは難しいが、呼吸法で心を落ち着かせたり人の話を聞いたり、先生のやさしい声のトーンがとてもよかったです。また心理の話など聞きたいです。

・今日から試します。すっきりしたいです。

・心理学を学んだことがなかったのでいい勉強になり良かったと思います。相手からのプラスのストロークを上手に受け止められず、逆に相手にマイナスのストロークを返してしまっていたことや、自分のストローク銀行にもマイナスをためてしまっていたことに気付かされました。もう少し心を楽にして今後はプラスを返せるように、プラスも素直に受け入れていきたいなと思います。

