

# Special thanks

## 参加者の声をご紹介します

・感情のしくみ、幼いころからの原初場面からのパターンが続いていて、とても奥の深い難しいものだなと感じました。

ストロークについては、「心の栄養」で不可欠なものである事がわかったので普段から周りの方々にもプラスのストロークを心がけていきたいと思いました。

・今年に入って人間関係でゴタゴタが有り、人の感情等について（自分も含め）、色々と考える時期があったので、今回の講座はとても興味深く受けさせて頂きました。人の感情は複雑なんですね。人間関係は難しい問題ですが上手く対応できる様に、自分も成長したいと思いました。

・ストロークや感情の種類などとてもわかりやすいお話でした。最近あおり運転が問題となっていますが、今回教えていただいた感情処理の方法を通勤の時に試してみたいと思いました。

・自分のこと、他の人の関係性を理由を通してみつめることができるのとスムーズな人間関係がつくられていくのだろうと思いました。ストレスは決してゼロにはならないけれどそのときに自分を助けてくれると思いました。

・とても興味があったので大変楽しく聞くことができました。

感情処理の方法を試してみたいと思います。ありがとうございました。

・感情のしくみ、本物の感情、にせものの感情があること、どうしてそう思うしまうのか、無意識にマイナスの行動をおこしてしまうのか？の、しくみがわかってとても勉強になった。

