

# 今週のモーニングセミナー報告

令和4年10月26日(水)の講話 <第915回>

テーマ：がんサバイバーが伝える 人生を好転させる生き方

講師：香川県高松市倫理法人会 会員 Cue. u 代表 上枝知佳 様

結婚相談所併設の婚活サロンの経営から今は、婚活カウンセリングというよりむしろ心理カウンセリング、メイクセラピーその他をオンラインで、東京と香川で行っている。27歳の時に骨肉腫を患い闘病。勤務地の東京から香川に帰って、一年半。抗がん剤による脱毛。杖なしの生活に回復するまでになった。これ以上足が良くなることは無いと。病気がきっかけで心療内科に通う。高卒後大阪の美容専門学校、同期40人の会社に入社、人生で初めて挫折。生き辛く、夢も希望もない生活、過食症、お酒に逃げ、睡眠障害、癌になって悔しい気持ちが沸いてきた。治療が辛くて、心理学に興味を持った。メイクセラピーに取り組む。お陰で物事の捉え方が変わった。みんな捉え方が違う。切り替え力。認知行動療法(切り替え力)。受け止め方が生き方を決める。一つの偏った受け止め方しかしていないことに気づく。両親が四国八十八カ所へ行って：けど癌になった。⇒行ってくれたお陰で治った。切り替え方、捉え方が変わる。両親にも神にも感謝。心理学を勉強して、生き方を知らなかった。認知の歪み、心の読みすぎ、先読みの誤り、べき思考。「過去も変えられる」というアドラー心理学から学ぶ。自分の思考の癖を知る。エネルギーの使い方。考え方を変えると執着せずに手放す。やりたいことに集中。余白を大事に、自分でジャッジしない、正解も不正解もない、相手を否定しない、一旦話を聞くことが出来るようになった。自分を裁判にかけてジャッジしない。「ある」に目を向ける。幸せな人認定。小さな幸せを拾って行ける人は幸せ。捉え方で人生は変わる。ジャッジを手放す。人生を好転させる生き方。いつからでも、どんな状況でも自分次第で好転できる。プロフィールに記載した通りの経験を話していただきました

担当者：赤山 芳隆

27歳の時に、骨肉腫を患い闘病。抗がん剤治療がつかった。昔のとがっていた時の社員も見せてもらい、自分を見つめなおすチャンスだと思った。認知行動療法は出来事が起こった時に、自分に役立つように優しく変えていくことの話がされました。白か黒か極端な考えではない。アドラー心理学についても話され過去は変えられないが、とらえ方を変えることにより、過去に起こったことも変える事が出来る。なるほどと思いました。エネルギーの使い方は自分では変えられない、どうしようもないことにエネルギーを使う事ではない。「ある」に目を向けて命がある、足があること。ないものを思うと妬みにもなる。自分のあたりまえを決めつけない。自分次第で好転できると話されました。TV東京の「生き方を伝える」上枝知佳さんで検索してくると出てきました。今、活発に動いていてすごいと思いました。講話ありがとうございました。

会長：松浦 清貴

## 連絡事項

※次回のモーニングセミナーは11月2日(水)朝6:00~7:00南新町自治会館にて経営者モーニングセミナーをします。「希望は心の太陽(大丈夫)」と題しまして香川県高松南倫理法人会 幹事 (株)三好石材代表取締役社長 三好正人 様の講話を予定しております。次回も是非ご参加ください。

出席社数 12社 12名

香川県東かがわ市倫理法人会 TEL (0879) 26-9000/FAX (0879) 26-9001

メールアドレス [rinri-hk@ma.pikara.ne.jp](mailto:rinri-hk@ma.pikara.ne.jp)