

依存症 家族勉強会のお知らせ



人はどのようにして変わるのか？(その3)

前頭葉と大脳辺縁系の関係を象と象使いのたとえで考えてきました。望ましい方向に相手の行動が変わるためには、環境だけでなく、心と頭にも影響を与える必要があります。感情と理性が協力して働くように呼び掛けようというのが私たちの主張でした。今月は要点をいくつかまとめてみました。

『見て、感じて、変化する』

変革に成功するときは、象使いだけではなく象にも訴えかける必要があります。大半の人は変化は「分析し、考えて、変化する」の順序で起きると考えがちですが、実はそうではありません。なんらかの感情を芽生えさせる影響を受けたときに変化が起きるのです。人は、変化を引き起こそうとして何も変わらないと、理解不足のせいにしてがちです。しかし、変化すべき理由を非の打ち所がないくらい完璧に説明しても、人は行動を変えるわけではありません。象にやる気を起こさせるのは感情です。どうすれば象がやる気になるのでしょうか？

『知識では行動は変わらない』

象のやる気は自信から生まれます。自信は具体的な目標設定と小さな成功で徐々に強くなっていきます。

『小さな変化が大きな問題の解決につながる』

やる気を燃やすには小さな成功が必要です。小さな成功は「進歩」の感覚を生みます。ここから困難にチャレンジする意欲と自信が生まれてきます。

『行動変革には希望が不可欠』

小さくて目に見える目標を実現させることによって、自分は変わるという希望が生まれます。自分でもやれるという自信があれば挑戦します。

『持続する変化とは3歩進んで2歩下がるようなもの』

失敗は変化に必要なプロセスです。そのとらえ方が重要で、失敗は学びの宝庫です。経験が人を作ります。前向きな経験が脳を鍛えてくれるのです。

GA徳島7周年記念ミーティング

1月8日(日)午前10時～午後3時

テーマ「GAにつながって・・・過去に生きるのはやめよう」

午前；記念講演「霊的に目覚め、メッセージをとどける」吉田精次
藍里病院新館3階・会議室にて

1月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム

1月28日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 3F会議室