

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、  
オンライン読書会を開催しています。

★ テキスト・テーマ：

- 「ドーパミン的幸福は 2~3 年で終わる オキシトシンの夫婦関係の作り方」 プレジデントオンライン (樺沢しおん：精神科医師)
- 「一度死んでみる」ワーク : 週刊文春 woman 2021 年春号

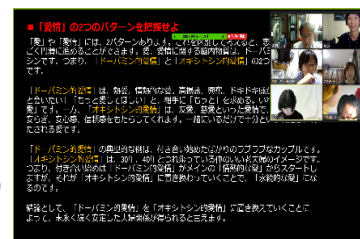
★ 参加者 10 名 (女性 7 名、 男性 3 名)

★ 参加者の感想

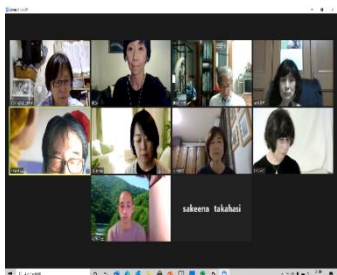


今月の読書会は3つの題材が取り上げられました。最初は恋をしたら陥ってしまうつらいスパイラル的心情を表現した詩を取り上げました。長谷川先生から「こんな気持ちはわかる？」と参加者に投げかけられ、メンバーは少し過去の自分を振り返りながら共感。さらに「この悪循環からどうやって抜け出せるか、詩の形で表現できない？」との問いが。例えば人間関係を楽器に見立てて、お互いの「固有振動」からハーモニーが奏でられれば・・・という素敵な表現が出たり。カウンセリング的な見方としては、自身の課題を相手に求めるという形で解決しようとしているのでは？という洞察も。初めて参加したのですが、どんな題材もカウンセリングに活用できることに驚きました。「相手を束縛しない愛という言葉に昇華していけばいいのでは」という提案もありました。一編の詩を巡って、発達心理的な洞察を行ったり、色々な発見や表現の工夫を追求する豊かな時間を過ごしました。

次の題材は「ドーパミン的幸福は 2～3 年で終わる オキシトシンの夫婦関係の作り方」というオンラインに掲載された論考でした。「オキシトシンプレーが 6,980 円で売っているの、まずはそれを体験してみようか？」という長谷川先生の実践的な提案もありましたが、心理的に影響を与える体内物質まで商品化されている時代なのに、やはり永続的な幸せを手に入れることはなかなか実現できず、この論文に書かれているように洞察を深めて自己変容をしていくことが幸福の鍵であることに尽きるのかとしみじみ感じました。結婚によりアップした満足度には「2 年程度で慣れてしまい、幸福度は下がっていく」のですが (宝くじ当選のお金による幸福感も同じ) そこから大事なのが「結婚後の努力や歩み寄り」によって「安定した、楽しい人間関係を構築できれば、それはオキシトシンの幸福を増やす」ということ



で、他の人間関係と同様に努力や歩み寄りが求められるということです。先ほどの詩もドーパミン的愛情（求める愛）であり、友愛・慈愛のように安心感や信頼感をもたらす「ドーパミン的愛情」は一緒にいるだけで十分という「満たされる愛」、つまり相手に満たしてもらうのではなく、自ら満足するというように夫婦の愛も成長していくという観点が必要なのかもしれません。色々と勉強になります。



最後は「一度死んでみる」ワークでした。長谷川先生の導きで、メンバーは目を閉じ、魂が自分の身体から抜け出し、死んでしまった自分を上から見ます。自分はどんな様子（着ているもの、顔色、体温）で横たわっているのか具体的にイメージするよう誘導していただきながら、「もっと〇〇すれば良かったと思うことは？」との問いの答えを考えました。各人各様のお答えを伺いながら、メンバーの方々の人間関係への思いの深さや人生への夢などを味わいました。ワークが終わって目を開けてみて、今、ここの意識に戻り、自身の人生を一層楽しみたいと思いました。

アタマもココロも沢山使った爽快な読書会の余韻を楽しみつつ、オンラインでありながら濃密な時間を過ごさせていただいたことに感謝！今後ともよろしくお願いします。

（会員 山田敦子）

### <オンライン読書会はいかがでしょう？>



阿佐ヶ谷の洒落たお店でのお茶🍵は、しばらくおあずけですが、長谷川理事長のご講義が画面から溢れてくるオンタイムのセミナーもまた必見！夫婦生活につまづいている方はもちろん？円満な方やおひといさまのお知恵も拝借しながら、おんなとおとこが添い遂げる工夫を、家族カウンセリングの視点から学び合いましょう。協会員なら、どなたでもこのオンライン読書会にご参加できます。

**★次回は第27回 6月20日(日) 20:30 ZOOM開催です。**

毎回 理事長ご提案のテーマで話し合います。

会員の皆さま、奮ってご参加くださいね！

### <会員限定>

オンライン読書会（ZOOM）に参加ご希望の方は➡のQRコードに（森友ラインあて）、お手持ちのスマホでカメラをかざして繋いでください。



「参加できる阿佐ヶ谷婦人公論読書会」グループラインに招待させていただきます。

- ★今後の阿佐ヶ谷のカフェでの読書会は本協会の対応に準じて開催していく予定です。  
しばらくはオンラインを使って読書会を継続していきます。  
何卒、ご理解、ご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。