

## <第4回オンライン講演会 参加した皆さまからの感想>

- ・推薦を目指している友達を見て、娘は、もっと頑張っておけば良かった、でも勉強嫌だし…と落ち込んでいましたが、きっと自分のやりたいことができるよと励ましてあげたいと思いました！
- ・元気な講演をありがとうございました！自分の機嫌が周りに伝染していく、というのは本当にその通りだと思います。息子が受験真只中ですが、自分を満たして安心感を伝えたいと思います。
- ・子どもの為にと思ってたんですけど、自分が元気をもらえました！
- ・VITA先生、笑いあり、涙ありで楽しく拝聴しました。受験生らしく見えない息子について、イライラしていましたが、温かく見守りたいと思いました。「セルフラブ」とご紹介いただいた自分を抱きしめることや、バンザイポーズ♪、すごく効果を実感しました！実践したいと思いました。元気が出る講演、ありがとうございました。
- ・コミュニケーションは、認めるではなく見留めることなんだということ、とても勉強になりました。
- ・楽しい時間をありがとうございました。
- ・私はイヤフォン🎧できけないので、後ろで子供たちも聞いていて、家族でとてもパワーになる時間を過ごせました！楽しい時間をありがとうございました。是非、参考にさせていただきます。
- ・私は絶対に投票します！！応援します！！
- ・ここ最近娘や夫とのコミュニケーションがうまくいっているように感じていましたが、なぜだかわからずにいました。本日、VITAさんの講演を視聴させていただき、自分が満たされるようになってからだと気が付きました。
- ・本当に釘付けの1時間半でした。昔はよく寝るときに自分の頭を撫でて今日もよく頑張ったねってやってたことを思い出しました。日々の子育て、仕事などに必死で、一番近くにいる自分をとても可愛そうだったと気がつきました。自分を大切にすることで、周りの家族や知人たちも幸せに出来る、本当にそうですね。これからもよろしく願いいたします。頑張ってください。ピータさんの笑顔最高！応援してます。
- ・平敷校長自慢のVITAさん、ぜひ横高から二人目の総理大臣を目指してください！期待しています。横須賀高校校長より
- ・髪型、とても似合っています！
- ・あっという間の時間でした。いつも、子供たちに『ママのテンションが高くてうざい。』と言われますが、間違っていないと気づきました。
- ・つい先日、高3の息子が「人間は獣なんだよ」と言っておりました。今日 vita さんのお話を聞いて、なるほどそうなんだ！と腑に落ちました。
- ・これからもセルフラブで楽しく過ごしていきたいと思います。楽しかったです！ありがとうございました！
- ・本日は楽しい時間をありがとうございました。自分の趣味、好きなことを沢山楽しんで自分を充たして余裕のある自分にしていきたいと思います。
- ・ありがとうございます！

・本日のコミュニケーションのお話は、家庭だけでなく会社の上司部下先輩後輩にもあてはまると感じました。セルフラブ実践してみます。ありがとうございました。

・家の中を短いステップで走っている息子なのですが、その行動もジャンプを 20 回した時の感覚と同じなのかなと感じました。大学受験前に vita さんに出会いたかったな～

・本日は楽しい時間をありがとうございました。

・長男は今日が大学入試初日です。いつも通りに家を出て行きました。日ごろから息子の方が平常心でいられているように思っています。(苦笑) 子どものペースを尊重しながら、クッションフロアになれるよう努めていきたいと思います。本日は大変ありがとうございました。

・素敵な講演ありがとうございます。テンポよく聞きやすい講演でとてもよかったです。オンライン講演会は、家のリビングから聞くことができ子どもと一緒に聞けるのが最高ですね！他人軸で動かないことが大事ということ、コミュニケーションは伝染力、シャンパンシャワーの方式などなど次回の運営委員会でもいろいろ今回学んだことを伝えていきたいと思います。

・自己肯定感の大切さ、改めて感じました。家族のために、良いエネルギーを出していきたいです。まずはリラックス❤️

・大学に入ったら…と子どもは勉強を頑張っていますが、高校生活の今を楽しんでほしいなと思ってしまいます。頑張っている本人を認めているつもりなのに…。ジレンマです。

・“クラゲハート”、リラックス＝ハイパフォーマンス、そういえば思い当たる所あります。気づき、ありがとうございます！なぜ芸人になりたかったか、聞いたかったんですね。親が芸人になるのを推すなんて・・・すごいご両親ですね。同じ親として尊敬します！

・元気が出て、とてもためになるご講演でした。メモを取りながら、聞かせて頂きました。ありがとうございました。

・雰囲気は一瞬で伝わるーということにドキリとしました。「うん、うん、へえ」とポジティブに受け止めていきたいです。ありがとうございました。

・今日は大変元気の出る講演をありがとうございました。

・VITA さんの笑顔がステキすぎて元気ができました。

・楽しかったです。ありがとうございました😊

・明日からまた頑張ろうという熱量をいただきました。楽しかったです。

・等身大力のお話とてもよかったです。子供の不登校で悩んでいる友人に聞かせたかったです。

・VITA さんの両手からたくさんのエネルギー、伝わりました！とても楽しい講演ありがとうございました。

・明日からまたがんばりまーす。

・最近、自己肯定感が色々なところで聞かれていて、何でなのだろうと思っていましたが、今日の講演を聞かせていただき自分自身も自己肯定感が下がっていたことを実感しました。これからは、セルフラブを取り入れて家庭も仕事も今の自分に目を向けながら過ごしていきたいと思います。ホントにありがとうございました。

・内藤紗弥花 VITA 先生、とても楽しくて大変貴重なご講演ありがとうございました。各国の 18 歳の意識

調査の結果には、とても目を見張る結果に驚きましたが、先生から本日教えて頂いた自己肯定感 (SELF LOVE) の内容を、肩の力を皆に抜いて伝えていくことで、身近な所から意識を高めてまいりたいと思います。

- ・とても楽しい講演ありがとうございました。
- ・本日は大変ためになる話が聞けてとてもよかったです。子供のことを認めたほうがいいのは分かりつつ、なかなか誉めるところが無いなあと思ってしまっていました。ドスドス歩く音でも誉められることに気づかされました 😊他にも「〇〇のやってることは〇〇にしかできない」を使えば、いろいろなところで認めることはできそうですね。これは仕事でも使えそうです。ありがとうございました！
- ・おつかレーライス。50肩のリハビリにも効きそうです。 😊
- ・本日は貴重な講演会に参加させていただきありがとうございました。
- ・本日は、とても楽しい講演をありがとうございました。家庭だけでなく、広く生活の中で使えそうです。ありがとうございました。
- ・楽しい講演をありがとうございました。
- ・とても楽しく元気をいただいた講演会でした。早速実践してみます。
- ・自分が満たされていないと周りを幸せにできない、本当にそう思います。セルフラブをして、今受験に立ち向かっている子供のクッションフロアになりたいと思いました。本日はありがとうございました。
- ・終始笑顔でお話していただき、元気を沢山貰えました。子ども達を認めるではなく、見とめる少しずつでも出来るようになりたいと思います。
- ・セルフラブ、エネルギーが伝染するというのは、本当にそうだなと思いました。まずは自分自身を大切に。本日はVITAさんからエネルギーをもらいました。とても有意義な時間をありがとうございました。
- ・何でも完璧にやらないと気がすまないタイプでしたが、自分が完璧な円を描けなくてもいいこと、また自分がその欠けた部分を補ってあげられる事もあるんだという事もわかりました。
- ・ご講演ありがとうございました。コロナ渦で仕事も含め、声だけのコミュニケーションで声のトーンによっては雰囲気が悪くなることのあると感じていました。今日の講演を聞きポジティブにうけとめる、よい雰囲気を作り出すことは大切だと感じました。つい自分を責めたり人と比べてしまいましたが、今日の講演を实践して楽しく過ぎたいと思います。
- ・VITAさん、すごい！最高の講演でした。お話を聞いて私の気持ちが明るく元気になりました。今日の講演を大勢の人に聞いてもらいたいと思いました。私も子どものクッションのような存在の母になりたいと思います。今日は本当にありがとうございました。
- ・VITAさん。素敵な講演ありがとうございました！セルフラブの大事なことですね。改めて自分自身を大切にしていこうと思いました！←娘は私の機嫌センサーに敏感です（笑）自己肯定感が低めの私ですが…締めのお言葉（人生最高！）で救われた気がしました。できれば娘達にもVITAさんのお話をたくさん聞かせてあげたいです。機会があれば、よろしくお願ひします。ほんとにありがとうございました！人生最高！！
- ・貴重なお話をありがとうございました。
- ・進路決め、高1なのでなかなか進まないようです。今日のお話を参考にアドバイス求められたら応じて、

いつでもあなたの味方、応援している、大丈夫というクッションフロアを作っていたと思いました。親がのんびり構えていいものか

・インスタ、フォローさせていただきます。

・VITA さんのご講演で勇気づけられました。子どものことを思うあまり、親の気持ちを押しつけ、指示・指摘をしていた自分に反省してます。あなたの為を思って・・・と親から言われたら子どもは重たいですよ。自分も母の思いを押し付けられて嫌だったのに、自分は我が子に同じことをしていることに気づかされました。これからは、自分軸を大事に、人と自分を比べる人生をやめたいと思います。ありがとうございました。

・本日はありがとうございました。私は自他認める息子 love の日々を送っています。私の愛を受け止めてくれている息子たちに感謝しながら、これからはセルフラブも取り入れて、楽しく笑顔あふれる毎日にしていきたいと思いました。今日のお話を聞いて本当によかったです。

・あっという間に時間が過ぎてしまう、とても充実した講演会でした。まずは私自身が毎日を楽しく過ごすことから始めたいと思います。オツカレーライス！Yeah!!も家で流してテンションをあげていこうと思います。ありがとうございました。

・VITA 先生、ご講演ありがとうございました。最初はやたらテンション高い講師だなあと思いましたが最後にはガッツリ引き込まれていました(^)子どもたちの今日の機嫌はどうだろうか？と顔をじーっとのぞきこむと「ウザい、見んな」と言われますがそれは自分の機嫌の良い時だなとぼんやり考えていました。VITA さんをお育てになられたお母さん像に思いを馳せながらご講演聞かせていただきました。最後のご質問にお答えになられている時に素の先生が見えた感じがしました。明日から家庭内はもとより会社でも跳躍 20 回してから着席することを始めてみようと思います。ステキな休日となりました！総理大臣になって将来を担う子どもたちの支えになってくださいね。楽しみにしています。ありがとうございました。

・すっかり聞き入ってしまい、あっという間の 80 分でした！子供にもぜひ聞かせたい内容でした。笑顔が素敵で、見ているだけで元気が出ましたよ！インスタフォローしますね^^

・楽しい講演ありがとうございました。素敵な笑顔とお話に元気をもらいました。嫌な雰囲気のところ、すごく納得しました。自分もこれから気を付けたいと思います。おつかカレーライスの歌、家族にも好評でした。

・楽しくてためになる内容で、とても良い時間を過ごす事が出来ました。

・楽しく参加させていただきました。

・本日は楽しく、ためになる講演をありがとうございました。まずは自分を満たしてセルフラブ（プラスのパワー）のシャンパンタワーでまわりも自分も幸せでいっぱいになりたいです。今日は本当に有意義な時間が過ごせました。オツカレーライス！！

・なかなかこういった機会がないため、本当に参加できてお話を聞いてよかったです。子供が母の気持ちを感じとっているのはわかっていますが、普段家の中で素の自分を見せている分、急に変えることが難しかったりしていましたが、気持ちを新たに笑って元気に過ごせたらいいなと思いました。やっぱりテンションのトーンで相手への伝わり方が全然違いますね。外では気をつけていても我が子には気を遣えない部

分が大半なので気をつけたいと思いました。

・VITA先生、素敵な講演ありがとうございました。子供2人とも学校で先生の講演を聞いた、1番前だったから声掛けてもらった！と話をしました。たくさんたくさん、世の中のこれからの子供達に響いてほしいと願ってます。先生の思い受信しました！元気の要、頑張っ参ります。ありがとうございました。

・VITAさんの夢「国をよくしたい」を応援します！日本の子供たちが自分の長所をたくさんあげることができ、日本の未来が明るく期待が持てるように、まずは家庭から、学校から、意識して変えていきたいと考えます。

・講演視聴後も温かいテンションでチャット拝見しています！(^^)！ 今日一日気持ちよく過ごせそうです!!vitaさんありがとうございます♥

・楽しくお話し聞かせて頂きました。良いエネルギーを伝染できるように、私自身がモチベーションを上げて楽しく過ごそうと思いました。

・楽しいお話しありがとうございました。テンション上げるの大事ですね。旦那からはよく言われるんですが、家の雰囲気は、お母さん次第だよって。正しくその通りだなあって思いました。子供たちへの接し方、大変参考になりました。うん、うん、へえ～！すごい、最高！天才！小さい頃に些細なことでも言っていました。今からでも高校生と中学生の子に、伝えていきたいと思います。本日はありがとうございました。是非、我が校にも来てください！！

・今日は為になり、そしてとても元気になる講演をありがとうございました！！私の中で一番衝撃だったのは「コミュニケーションとは、エネルギーが伝染しあうこと」という事でした☆もう言葉とかではなく、会った瞬間からもうコミュニケーションは、始まっているんですね！また「自分の機嫌を取るのは自分自身！」という事も改めて知り、まずは自分が一番の味方になってあげる事が、肯定感をあげるのに大切なことだと、学ぶ事ができました！素敵な講演会を企画してくださった皆様、またこの講演会に携わった皆様、そしてご縁があり、素晴らしい学びを教えてくださいました講師のVITA先生！微力ではありますが、今日教えていただいた事を、周りの方にも広めていけたらな…と思います。SNSもフォローさせていただきます☆今日は、本当にありがとうございました！お疲れ様でした！！体操、日課にします♪

・VITAさん(先生ではなくてあえてさんと呼ばせてください😊)、今までいろいろな自己肯定感の講習・講演に参加してきましたが、VITAさんの講演とてもわかりやすく公演中にグラグラ笑わせていただきました。落ち着かない世間ですが、本日教えていただいた事を生かしてこのコロナ禍を乗り切りたいと思います。本日はありがとうございました！😊

・元気がもたらえた楽しい時間でした。特にシャンプンタワーの心理法則の話、自分が満たされているということが伝染し、空気を変えていく、本当にその通りだとあらためて思いました。職場でも家庭でも元気なエネルギーを伝えていけたらよいと思いました。ありがとうございました。

・家庭の中でお母さん自体が機嫌良くいることがまず一番大事で、そのエネルギーが伝染して人と意思疎通を上手に取ることが出来ることを教えて頂きました。自分のコンディションが整っていないと人とのつながりを円滑にすることは難しい。まずは心身共に健康でいることで自分も家族を含む周りも良い方向に持って行くことが出来るんですね。自分の機嫌が悪かったり、気分が落ちている時には、腕を肩より上に

Yの字に広げたり、その場で跳躍20回飛ぶことで、大爆笑した後の筋肉の配置に近くなると聞いて生活の中で早速実践してみようと思いました。人は動物なので、悪いところに目が行く生き物であるが、見える所をありのままに受け入れることが大事だということも再認識しました。心のドアのドアノブはその人の内側にしか付いていない。そのドアを開けてもらうには繋がりたいと言う気持ちを忘れないでと言う話もお伺いできました。コミュニケーションは内容じゃ無く感じて！とおっしゃっていた通り、心に働きかけられた気がした講演でした