

●印象に残っている言葉は、「技術ではなく、心の持ちようで決まることが多い」「目標・目的が明確になっていれば、まわりは気にならなくなる」「何事にも感謝して、幸せを感じられるようになって、物事が好転した」「興味を持ち続け、チャレンジし、経験を積むこと大切である」

★『もやもやをリセットするにはどうすれば良いか：お風呂に入る・トイレに入り水を流す・亡くなった人の為に、人に見られることなく号泣する・趣味に没頭する・やることは総べて午前中に片付け、午後のはのんびりする』など、グループそれぞれが笑いの中で 70 分の時間内で、活発な意見交換が繰り広げられたようです。