



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



～ 2008 年 1 月の教室案内 ～

一年生（九期生）⑫ <研究所>	1 月 4 日（金）13:00～
二年生（八期生）⑮ 佐久教室	1 月 13 日（日）15:00～
二年生（八期生）⑮ <研究所>	1 月 4 日（金）10:00～
三年生（七期生）⑳ 熊谷教室	1 月 9 日（水）13:30～
三年生（七期生）⑳ 佐久教室	1 月 13 日（日）10:00～
三年生（六期生）㉑ <研究所>	1 月 19 日（土）10:00～
初級カウンセラー養成講座 12 前橋教室	1 月 12 日（土）10:00～
中級カウンセラー養成講座 11 前橋教室	1 月 5 日（土）13:00～
ワークリーダー養成講座 11 <研究所>	1 月 19 日（土）13:00～
生命哲学研究塾 11 <研究所>	1 月 5 日（土）10:00～
心理教育研究会 <研究所>	1 月 27 日（日）12:00～
“新” 交流分析講座 11 羽生教室	1 月 6 日（日）13:00～

～ オープン講座 ～

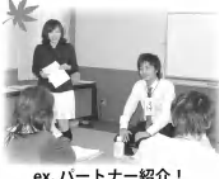
どなたでも参加できる講座です

佐久・生活心理学講座	1 月 13 日（日）13:00～
前橋・生活心理学講座 <研究所>	1 月 25 日（金）13:30～
熊谷さくらめいと カウンセリング 日	1 月 9 日（水）お問合せ下さい
羽生ワークヒルズ カウンセリング 日	1 月 6 日（日）お問合せ下さい
腹話術講座	受講希望の方は事務局までお問合せ下さい
ワークコミュニケーション塾	受講希望の方は事務局までお問合せ下さい

お知らせ Information

1. 2007 年度宿泊ワークショップ！

2007 年 11 月 24 日（土）～ 25 日（日）に群馬県榛名湖にて開催された第 12 回宿泊ワークショップの様子をご紹介します。



ex. パートナー紹介！



ex. コラージュ 完成！！



屋外での記念写真☆



朝の榛名湖



研修の合間のリラックス体操



ex. キャンドルトーク
幻想的なキャンドルの灯りのもと
自己開示をするメンバー

・・・参加者の声・・・

- ・ただ今を楽しむ。その時の流れを見る。一つ違った世界を知った。人の変わっていく姿って素敵ですね。
- ・あっという間に時間が過ぎてしまった。もう少し一緒に過ごしたいという気分になりました。
- ・幸せの思いは心の内から湧いてくる。
泉のように次から次へと溢れる満ち足りた心のやすらぎを覚えました。
- ・この大きな愛に包まれて人の絆を改めて発見しました。時間を共有する事の深い意味。
- ・受け入れてもらえる心地よさを味わい。自分自身も参加しているメンバーをいつの間にか受け入れることができました。
- ・感動で文章になりません。ありがとうございました。
- ・CRC に来てほんとに数える位ですが(4 回目?)この研修に参加させて頂き皆さんに出会え、あっという間の 2 日間で自分の新たな面を発見。こんな空間にいられる事をただただ感謝。ありがとうございます。

（振り返りより抜粋）

ポカポカ陽気の榛名湖畔でのエクササイズ、大自然の中に溶け込む瞬間、皆輝いていた。周りは山、また山。身を切るようなすがすがしい空気の中で大きな月を見ながら入った露天風呂。人生の素晴らしい思い出を刻んでくれたことと思う。 湯澤建一

2. 2008 年 2 月度 開講予定講座のお知らせ

2 月より下記の講座が開講となります。申込及び講座詳細は近日お知らせいたします。

■カウンセラー養成講座（初・中級） ■交流分析講座 ■CRC 心理学教室 10 期生

3. 湯澤所長の講演情報

日程：1 月 24 日（木） 場所：埼玉県児玉郡美里町役場 [職員研修] 午前・午後
テーマ：ストレスの少ない職場にするために必要な事＝コミュニケーション能力を磨く

心の法則 ワンポイント



成長できない子供たち

少人数の核家族の中で育ったため、いろいろな人間とのふれあいが少なくなり母親との結びつきが強いまま子供時代を過ごす事が多いため、自発性や主体性を広げる事ができず、大人になるのがむずかしくなっている現代社会において、自分を表現できない人達が増え、アイデンティティーの確立が 30 歳頃になる場合が増えているのが現状かもしれない。

自分らしさの表現は人と人とのふれあいの中から生まれる。
大人になったからといって表現できるようになるわけではない。

21 世紀のチャレンジャー

大澤さんは現在、教育長として教育現場の真っ只中で活躍されています。現在の教育の在り方にも様々な角度から考えておられ、未来を担う青少年に熱き想いを込めて指導にあたっています。

リーダー達が心の法則を学びカウンセリング・マインドで接する事の重要性を感じられ現在、心理学・カウンセリングの知識、技術を学んでおられる。人情と思ひやりのある人柄で多くの人達に癒しと勇気を与え続けて下さる大澤洋生さんです。



大澤さん

幼い頃の記憶にある日本は、今日では想像もつかないほど貧しく（我が家も含め）、まず生きていくことに懸命な時代でした。私の父は職業軍人でしたが、戦後の貧しさに加え、元軍人に対する世間の評価が敗戦後、手の平をかえすように変わった事によく愚痴を吐いていたことを覚えています。そのためか常に不機嫌な顔をしていて、家庭の中は時に暴力を伴う形で家族を管理し怒鳴りつけるという支配と被支配の関係が確立していました。こういう潜在的な病を抱えた家族関係の中で成長した私は、常に父の顔を窺い、父の前では従順さを装いながらその裏では様々な問題を起こすことで、自分自身の存在を確認していたものです。わたしが CRC の門

を叩いたのは、一つには永年の公務員生活に辟きを感じ、この機会に自分と向き合うことにもっと時間をとりたいと考えたからです。二つ目は、現家族の中で培養され、私がこれまで抱え続けてきた心の病（AC、共依存）を二人の子供にも伝播させていたことに日々苦しんでいます。この病から家族が回復し、各々が自分を中心に据えた生き方ができるようになることを、私はいま人生の最終目標にしています。湯澤先生や大勢の仲間の皆さんの助言とご指導を頂きながら。

9 期生 IDNo.306 大澤 洋生

＊ ＊ CRC 伝言板 ＊ ＊

歯っぴいニュース



歯っぴいニュースを見ていただきありがとうございます。
前回、「くち」には 4 つの動きあることが分かりましたが、今回は歯についてお知らせします。
ところで皆さんは、歯が何本ありますか？
最近では、40 歳を過ぎる頃から歯を失ってしまう人が増えています。
ある高校で口腔内環境の研究を行った結果、歯肉炎は小学 6 年で 23%、中学 2 年生 33%、高校 1 年生でなんと 47%、約 2 人に 1 人が歯肉炎を起こしていることが分かりました。

今、日本の大人の 80% は歯周病と言われていて。実は私も現在定期通院中です。

厚生労働省では「人生 80 年」というライフスタイルに合わせて、80 歳になっても 20 本の歯を残そうという「8020 運動」を勧めています。
人間の身体で一番固い部分といわれているこの歯の寿命は平均すると 50 余年です。・・・短いですね。

私は仕事上、90 歳以上の元気なお年寄りにお会いする機会が多いのですが、自分の歯で若い人たちと同じものを食べて、威勢がよく活動的でピンとしてシャツンとしている元気なお年寄りから多くのエネルギーをいただいています。本当にありがたいと心から感謝いたします。



研究所認定カウンセラー 小林 広子

CRC 伝言板への掲載希望記事がある方はお気軽にご連絡下さい。

— ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合わせ下さい —

！！各種セミナー・講演依頼・心理相談・心理カウンセリングご予約等随時受付中！！



メンタルヘルス総合研究所



371-0804 群馬県前橋市六供町 1152-2 TEL 027-265-5675 FAX 027-265-5542

Mail : info@mental-life.jp

H P : www.mental-life.jp

QR コード対応の携帯電話で右のコードを写すと、メール作成画面になります。詳しくは、お使いの携帯電話端末の説明書をご覧ください。

