



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



心の法則 ワンポイント



究極の肯定感は、
「生きていてよかった」と思えること

私達は「生まれてきてよかった」と感ずることがどれ位あるだろうか？ある遺伝子学者の研究によると、人間として生まれてくることは単なる偶然や無意味であるはずがないと結論しています。

自分は望まれて生まれてきた。必然性があったと強く実感でき、生まれてよかったと心の底から思えるようになった時、大きな大きな心の癒しにつながる。心理学者D.チーク博士は研究の成果を発表している。その事確かめるため親子関係の対話はとても大切なかもしれません。

～ 2008年2月の教室案内 ～

◎心理学教室 10期生① <研究所>	2月16日(土) 10:00～
心理学教室 9期生⑬ <研究所>	2月1日(金) 13:00～
心理学教室 8期生⑯ 佐久教室	2月10日(日) 15:00～
心理学教室 8期生⑳ <研究所>	2月1日(金) 10:00～
※心理学教室 7期生㉑ 熊谷教室	2月20日(水) 13:30～
心理学教室 7期生㉒ 佐久教室	2月10日(日) 10:00～
◎初級カウンセラー養成講座 1前橋教室	2月9日(土) 10:00～
↑第2回より第1土曜日になります	
中級カウンセラー養成講座 12前橋教室	2月2日(土) 13:00～
ワークリーダー養成講座 12 <研究所>	2月16日(土) 13:00～
生命哲学研究塾 12 <研究所>	2月2日(土) 10:00～
心理教育研究会 <研究所>	2月24日(日) 12:00～
交流分析講座 羽生教室 ⑫	2月3日(日) 13:00～
◎交流分析講座 前橋教室 ① <研究所>	2月22日(金) 10:00～
初級カウンセラー試験対策ゼミ	2月17日(日) 10:00～
初級カウンセラー 認定試験	2月23日(土) 10:00～

～ 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	2月10日(日) 13:00～
前橋・生活心理学講座 <研究所>	2月22日(金) 13:30～
※熊谷さくらめいと カウンセリング日 腹話術講座	2月20日(水) 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

※印の講座は日程に変更があった講座です。お確かめの受講下さい。

21世紀のチャレンジジャー

本木薫さんは4期生としてすでにCRCで学んでいたお母さんの薦めで心理学教室に入学されました。その当時16歳の高校生でした。年齢に見合わず大人のものの考え方をされるお嬢さんといった印象でした。その頃から芸能関係の夢をお持ちで熱く語っていました。グループのリーダーとして持ち前の明るさと前向きな行動力で仲間から頼られる存在でした。

現在では、夢だった芸能関係のお仕事につかれ更なる努力に余念のない本木さんは、休学されていた心理学教室を今年から再開、学ぶのが楽しいと素敵な笑顔を見せる。

皆さん、お久しぶりです☆初めましての方はこんにちは。普通科2年生の終わりに休学して以来、3年ぶりにCRCに戻ってまいりました。本当は、心理学を勉強したいという彼の付き添いで、またオープン講座に参加し始め、学んでいくうちに、あれよあれよと私まで勉強する事に…。いや、最終的には自分で決めたいんですけどね。

「幸せになる」と決めて早6年。「やりたい事は一つも諦めない」と当時は少々気張っていましたが、今ではそれが当たり前前の生活になっています。固定観念から少し視点をずらしさえすれば、パズルのように1つ1つ埋まってゆき、振り返れば、過去にイメージした姿が自ずと出来上がっている。

多分、その潜在意識のせい…いや、おかげで。

かつてイメージした「役者やる。でも、子供たちや親御さんとお話する人も良い。でも、女としての幸せも大事だし…」という欲張りな未来に、見事、近付きつつあります。「ただし、自分と向き合う余裕もある生活」というポイントもしっかり押さえつつ。時間って時々めんどくさいけど、おかげで、生きてるうちはなんでもできる。今になって、かつて先生から何度も聞いた「時熱」という言葉を思い出したりします。

4期生 IDNo.213 本木 薫



お知らせ Information

1. 新講座のご案内!

■ 初級カウンセラー養成講座 (2月～)

日程：毎月第1土曜日(※第一回のみ第2土曜日) 10:00～16:00
会場：群馬県勤労福祉センター
費用：申込金 50,000円 IDNO 取得者 30,000円 受講料 120,000円 IDNO 取得者 100,000円

■ 中級カウンセラー養成講座 (3月～)

日程：毎月第2土曜日 13:00～16:00 会場：群馬県勤労福祉センター
費用：60,000円(全12回)

■ 交流分析講座 前橋教室 (2月～)

日程：毎月第4金曜日 10:00～12:00 会場：メンタルヘルス総合研究所
費用：申込金 30,000円(IDNO 取得者は不要) 受講料 60,000円(全12回)

■ 心理学教室10期生 (2月～)

日程：毎月第3土曜日 会場：メンタルヘルス総合研究所

2. カウンセラー認定試験関係

初級カウンセラー認定試験

日程：2月23日(土) 10:00～ 会場：群馬県勤労福祉センター
費用：5,000円 (再試験の方は1科目2,000円)

カウンセラー認定試験 対策ゼミ

日程：2月17日(日) 10:00～15:00 会場：メンタルヘルス総合研究所
費用：5,000円



今月の研究所推薦図書

「青春とは」

サムエル・ウルマン著 新井満訳 講談社

青春とは、真の青春とは若き精神の中にこそある。サムエル・ウルマン80歳の記念詩集の巻頭にある「青春」... マッカッサの愛した詩であり松下幸之助、伊藤忠兵衛等の心を動かし青春は心の持ち方でいつまでも続くという考え方が多くの人々を励ましつづけている貴重な一書である。



CRC 伝言板

歯っぴいニュース



寒くなり空気も乾燥し感冒が流行するのこの季節ですが、お口の中が清潔だと感冒にかかりにくいことが立証されています。皆様ご存知でしたか？さて今回は「舌」のことについてですが、あの焼肉の牛タン、美味しいですよ！筋肉質でできているのでコリコリしていて、食感も良く極上の味ですよ。あくまで牛タンのことですよ。

人間の舌は柔らかくいろいろな形に変化しやすく、自由に運動ができる。これは「舌」の中身がいろいろな方向に走る筋肉(横紋筋)でできているおかげだそうです。では次に「舌」がどんな仕事をしているか考えましょう。

私たちは米食を中心にご飯を食べていますが、奥歯でご飯をかむときに歯と歯の間に、ごはんつぶを運ぶ役目をしています。

さらにしばらく噛んでいると、ご飯が柔らかくトロトロになってきます。その食べ物と唾液(次回に詳しくお知らせ)を混ぜ合わせるのも「舌」の仕事です。

まるで餅つきの際のお母さんの魔法の手の様ですね。あの熱いお餅を素手で返せることは凄いと感心します。

次に「ごちそうさま」の後に小さな食べかすが口の中に残っていたりすることがありますね。それを「舌」の先を使って取り去ってくれるのも「舌」のおかげです。

また、甘さ、辛さ、苦さ、酸っぱさを感じるのも「味蕾」という細胞があり、味を感じるための重要な働きをしています。美味しいものを食べている時は幸せですよ！

最後に会話にかかすことができない発声に大切な役割をします。皆様是非「舌」も手入れて下さい。



では、ここで「舌」の訓練です。
「ライスのラストはラスソング」舌をたくさん使いますね。宛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、お気軽にお問い合わせ下さい —

!! 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、お使いの携帯電話の取扱説明書をご覧ください。

