

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2008年3月の教室案内

心理学教室	10期生② <研究所>	3月15日(土) 10:00~
心理学教室	9期生⑭ <研究所>	3月7日(金) 13:00~
心理学教室	8期生⑳ 佐久教室	3月9日(日) 15:00~
心理学教室	8期生⑳ <研究所>	3月7日(金) 10:00~
※心理学教室	7期生㉓ 熊谷教室	3月12日(水) 13:00~
心理学教室	7期生㉓ 佐久教室	3月9日(日) 10:00~
※初級カウンセラー養成講座 2	<研究所>	3月1日(土) 10:00~
中級カウンセラー養成講座 1	前橋教室	3月8日(土) 13:00~
上級カウンセラー養成講座 1	<研究所>	3月22日(土) 13:00~
ワークリーダー養成講座 13	<研究所>	3月15日(土) 13:00~
心理教育研究会	<交流会>	3月23日(日) 12:00~
交流分析(中級)講座①	熊谷教室	3月12日(日) 10:00~
交流分析講座	前橋教室 ① <研究所>	3月28日(金) 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	3月9日(日) 13:00~
前橋・生活心理学講座 <研究所>	3月28日(金) 13:30~
熊谷・生活心理学講座	3月12日(水) 15:30~
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
'08CRC交流会	3月23日(日) 10:00~

※印の講座は会場または日時に変更があった講座です。お確かめの上受講下さい。

お知らせ Information

1. 新講座のご案内!

- ワークリーダー養成講座 (3月~)**
日程: 毎月第3土曜日 13:00~16:00
会場: メンタルヘルス総合研究所
費用: 受講料 60,000円(全12回) 受講資格: IDNo.取得者
- 交流分析講座[中級] (3月~)**
日程: 毎月第2水曜日 10:00~12:00 会場: 熊谷市文化創造館さくらめいと
費用: 申込金 30,000円(IDNo.取得者は不要) 受講料 60,000円(全12回)
- 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) 受講資格: 初級講座修了者
- 上級カウンセラー養成講座 (3月~)**
日程: 毎月第4土曜日 13:00~16:00 会場: メンタルヘルス総合研究所
費用: 受講料 60,000円(全12回) 受講資格: 中級講座修了者

□ 交流分析講座(前橋教室)の開講が2月から3月に変わりました。第1回3月28日(金)

生活心理学講座 熊谷教室

オープン講座で人気の生活心理学講座に熊谷(埼玉)教室が新設されます!!

日程: 毎月第2水曜日 15:30~17:00 費用: 1,000円
会場: 熊谷市文化創造館さくらめいと オープン講座ですのでどなたでも参加できます。
ご家族・ご友人と一緒に気軽にご参加下さい。

2. CRC交流会のご案内

心の学びを共にする仲間とのふれあいの時間、CRC交流会。今年も開催いたします。多くの仲間と話し合い、ふれあい、励ましあい、喜びあい、ストロークを交わす場として楽しんでいただける内容を企画しておりますので、是非ご参加下さい。

主な内容... 修了証授与、認定カウンセラー紹介、コミュニケーションタイム、研究員による研究発表

3月23日(日) 10:00~17:00 群馬県勤労福祉センター
会費 3,000円(昼食・ケーキ代等含)



今月の研究所推薦図書

「あたらしい自分を生きるために」

～アサーティブなコミュニケーションがあなたを変える～

森田汐生 著 童話館出版

人とのコミュニケーションが人生をつくっていく。自分の気持ちをもうすこし上手に伝えられたら、いいえとハッキリ言えたら、もっと自信をもって発言できたら、もっと生きやすくなるはず。でもむずかしい。そんな風に思われる人に分かりやすく大切な人とよりよい人間関係をつくらせてくれる本になると思う。



心の法則 ワンポイント

「子はかすがい」は親の勝手な都合?



父親と母親の仲が悪い。中学生になったばかりのC君はことあるごとに「お父さんお母さんと三人で出かけよう」と言う。

バラバラの家族の状態を修復したいと思っていた。そんな状態が続いたある日から学校へ行けなくなってしまった。

C君の無意識の訴えであり叫びが不登校という症状として現れたのでしよう。両親の不仲は子供にとつとてつともなく恐ろしいこと。大地が割れてしまうような危機として感じられるのです。

C君のように一家のまとめ役を強いられる子供が少なくないのが、現代の家族の現状ではないでしょうか。

21世紀のチャレンジジャー

2002年に応用心理学講座に参加して以来、心理学教室、カウンセラー養成講座等を受講され、現在ではスクールカウンセラーとして学校に勤務。施設職員の指導教育、講演活動等をこなす秩父市にカウンセラングループを開設、多くの人達の心を癒しておられ研究所の特別研究員としても更なる研究を重ねてダイナミックな活躍をなさっている野村弘子さんです。

皆さん、こんにちは。お元気ですか。

『心理カウンセラーの野村弘子です。よろしくお祈りします。』カウンセラーを目指している頃、こんな風に自己紹介するのが夢でした。

現在、地元の中学で相談員として、勤務しています。学校では、生徒のカウンセリングを中心に、保護者、先生方と連携しながら、『心が元気になるお手伝い』を行っています。日々思うことですが、心理学をしっかりと学んでいて良かったと思っています。なぜならカウンセラーの立ち位置を考えた時、『カウンセリングの目的は治そうとするのではなく、もともと持っている人の『セルフケア力』を育てる』という、原点に戻れるからです。

学んでいる皆さん、自分というダイヤモンドを磨き、人の成長のお手伝いができる、カウンセラーというお仕事はとても魅力的です。又私自身学んだことを表現する、どのように役立てていくのかは、課題でもありますが、『在りたい自分』と向き合いながら、世の中に発信していきます。今年、communications・support・office・ティーダ主催で、『成長』をキーワードにカウンセリングとワークショップを開催していきます。別紙にて、ご案内しますね。

カウンセリングの問い合わせ、質問などはこちらまで。

communications・support・office・ティーダ 代表 野村弘子 (080-5516-3817)



CRC 伝言板

歯っぴいニュース Vol.4



前橋より見える赤城山も凜とした空気に包まれて、身を引き締めて私達を見守ってくれています。皆様体調など崩していませんか?

前回でお知らせしましたが舌は健康のパロメーター。東洋医学では「舌診」という診断法があるそうなのですが、時々鏡に向かって舌をチェックしてみましょう。

今回は唾液についてお知らせしたいと思います。

さて、いきなり私事で恐縮ですがこの原稿を思案中、横にいる我が家の夫はTVを見ながらヨダレを垂らし、口を半ば開けてもたれかけて寝ています。「俺は寝てない!」と言い張りますが?何とも...。起きている時は、「口が渇く」といってお茶を飲んでいきます。これはドライマウス(口腔乾燥症)といい、さまざまな原因で唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥し喉が渇き、食事が摂りにくかったり、発音にも影響します。

これは高齢者に多く、お年寄りは頻繁にお茶飲みしていますね。口腔乾燥を未然に防ぎ、さらにふれあいを楽しんでいるらっしゃいますのは、さすがですね。

次に唾液は一日にどのくらいの量が出ていると思いますか?

健康な人は一日に1~1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、虫歯を予防するなどさまざまな役割があります。

歯の未熟な赤ちゃんを見ていると、ビスケットやおせんべいなど何でも食べていますが、唾液が消化液そのものです。最近おかけをしている赤ちゃんを見ていないです?

施設でおかけをしている人は多くみるのですが!

ここで唾液の役割をもう少し詳しくお話しします。

ものを噛むとたくさん出てくる唾液は糖質を洗い流してくれ、さらに口の中にできた酸を中和して、酸の力を弱め、しかも唾液の中にはカルシウムやリン酸などの歯のもととなる成分がたっぷり入っていて歯を元気にしてくれます。「ひと口30回噛みましょう」とはこのことですね。唾液って歯の雑巾がけを行っている働き者ですね。また唾液は食べ物を食堂へ運んでくれる命の水でもあります。「ごっくん」と飲み込むことができるのも、豊富に湧き出る生命の泉からの贈り物だったのです。

なるほど!噛むことは全身の健康につながり、幸せ人には健康な歯と唾液があります。大リーガもガムを噛んでスレーしていますね。

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。

--- 不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい ---

!! 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このコードを写すと、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。

