

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2008年4月の教室案内

心理学教室	10期生③ <研究所>	4月19日(土)	10:00~
心理学教室	9期生⑮ <研究所>	4月4日(金)	13:00~
心理学教室	8期生⑳ 佐久教室	4月13日(日)	15:00~
心理学教室	8期生㉑ <研究所>	4月4日(金)	10:00~
心理学教室	7期生⑳ 熊谷教室	4月9日(水)	13:00~
心理学教室	7期生㉓ 佐久教室	4月13日(日)	10:00~
初級カウンセラー養成講座	3 <研究所>	4月5日(土)	10:00~
中級カウンセラー養成講座	2 前橋教室	4月12日(土)	13:00~
上級カウンセラー養成講座	2 <研究所>	4月26日(土)	13:00~
ワークリーダー養成講座	14 <研究所>	4月19日(土)	13:00~
心理教育研究会	<研究所>	4月27日(日)	12:00~
交流分析(中級)講座②	熊谷教室	4月9日(日)	10:00~
交流分析講座②	前橋教室 <研究所>	4月25日(金)	10:00~

### ～ オープン講座 ～

どなたでも参加できる講座です

⑧ コーチング講座 初級クラス① <研究所>	4月12日(土)	10:00~
佐久・生活心理学講座	4月13日(日)	13:00~
前橋・生活心理学講座 <研究所>	4月25日(金)	13:30~
熊谷・生活心理学講座	4月9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	

※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!

## 4月スタート! コーチング講座



人は誰でも、やりたいこと、手に入れたいこと、実現したいと思っている夢や願望があります。それを実現するための手段はいろいろありますが、最も早く、効率よく、楽しい方法が「コーチング」です。コーチングはコーチとクライアントの間で成り立ちます。

クライアントには「やりたいこと」への欲求があり、コーチにはそれを実現させるためのノウハウがあります。このノウハウがコーチの持つツール(道具)です。やりたいことを実現するために道具は必要です、それを「コーチングツール」と呼びます。コーチがツールを身につけながらより力強く素晴らしい人生を手に入れることができ、楽しみながら他の人ともその方法を分かち合い前に進むきっかけを作れる講座です。

入門編	全3回	4月～6月
中級編	全4回	7月～10月
上級編	全4回	11月～2月

日程: 毎月第2土曜日 10:00~12:00 会場: メンタルヘルス総合研究所

- ・講師は研究所認定コーチの増田幸子です。
- ・各クラス修了者に終了証発行。
- ・全クラス修了者で筆記・実技試験合格者には認定コーチ資格が取得できます。

詳しくは、別紙のご案内にてご確認ください。

### 今月の研究所推薦図書

#### 「新訂 快癒力 イメージが病気を治す」

医学博士 篠原 佳年 著 知玄 倉

リウマチの専門医である著者は現場での体験を通して人のイメージが病気に大きく関わっていることを知り、人生を大きく変えたといえます。病気は自分を知るための熱きメッセージであるという著者の思いが伝わってくる。元気の出る一書である。



## 心の法則 ワンポイント

### ある“勇気”



日本一になったマウンテンバイク競技の少年がインタビューに答えていた。「すごいね、あんな崖のような急な坂を自転車で降りるなんて! 怖くないの」少年はさりげなく、『怖いと思ったらみんな怖い。怖いと思う前に降りてしまうんです』と。心が恐怖に支配された体は凍りつき身動きがとれなくなる事を、少年は誰よりも知っていた。一歩前に進もうと決意した時に必ずおこる心の魔物。それは行動することにより消えるものだ。「新しいことを始めるには、勇気があります。不安や恐れで尻込みしたくなるかもしれない、でも何もしないで悩んでいるよりは、まずは行動してみたら...。必ずそこには新たな景色が見えるはずですよ」

## 21世紀のチャレンジャー

おとなしい一歩引いた静かな女性。その内面にこれ程強烈な情熱を秘めているとは! 現在は研究所の特別研究員として研究を重ね人とのコミュニケーションの重要性を特に感じていらつしやる。「聴く」ことの素晴らしさを一冊の本にまとめ出版の予定もあるそうです。多くの人達に「きく」ことの大切さを知ってもらおうと日々頑張っておられます。認定コーチでもある増田幸子さんは長年研究をしてこられたコーチングの講座を4月から開講することになり、研究に余念のない情熱家です。

みなさんこんにちは。3期生の増田幸子です。よろしくお願ひします。おかげ様でCRCと出会って10年になります。湯沢先生の講演、各講座、カウンセリング等を受けさせていた



だいているうちに「きく」ということにとっても興味・関心を覚え、先生からたくさんのお話を学ばせていただきました。また、年齢環境等も変化してきて「夢の達成」、「自分の力の出し方」、「リーダーとして」、「定年後の不安」等々の声を多く聞き、私自身もコーチングを学びたいと思い、二年前より先生のもと心理学を基礎(ベース)にしたコーチングを勉強し始めました。今、自分が学び知れたことを一人でも多くの方に伝えたり、お役にたてたらと思っています。また二ヶ所の施設ともご縁ができ、現場で活動し少しでもお役に立てればと思っています。湯沢先生に出会い、CRCで学ぶ皆さんに出会えた事をとても嬉しく、とても感謝しております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

研究所認定カウンセラーIDNo.177 増田幸子  
カウンセリングルーム “ガイズ” 090-7946-8799

## \*\*CRC 伝言板\*\*

### 歯っぴいニュース Vol.5



待ち望んでいた桜の季節が到来。思わず「ありがとう」と叫んでしまひそうです。昨年、樹齢300年という天王桜にお会いしたときは、少し遅めで葉桜になっていましたが、幹の太さ感激し、思わず抱きしめてしまひました。今年はまだかな。

さて、ある小学6年生の女子生徒が「歯」のどこが一番「歯垢」がついているか調べたところ、一番溜まっていたのは「歯の裏側」でした。また「奥歯の溝」にも「歯垢」が溜まっていたそうです。いくら歯の表面を磨いても裏面を意識して、1本ずつ磨くことが大切だといひましたが、大人も同じ様に内面を磨いていくと、表情も美しく輝いていきますよ。私の周りにはピカピカ光っている方が多くてもまぶしいですよ。是非、食後はきちんと「歯磨き」を行い、歯も心もピカピカで過ごしましょう。

ところで最近自分の「口臭」が気になったり、冷たい水がしみて痛かったり、食後歯の隙間に食べカスが挟まったり、鏡で見ると前よりも歯が長く感じたり、歯磨き中に歯ぐきから出血して途中で止めてしまう、などこの様なことが思い当たりますか? ?

これらの症状は「歯周病」の兆候で、現在日本人の25歳~64歳の年齢層において、およそ76%~81%の高い確率で「歯周病」にかかっています。つまりほとんどの大人は「歯周病」に罹患しているといひても過言ではありません。

ではここで、「歯周病」の詳しいお話ですが、私たちの歯は大体28本ですが一本の歯の周りには歯を支えるいろいろな組織(歯肉・歯根膜・セメント質・歯槽骨)があります。「歯周病」はこれらを支える組織が細菌に感染し、炎症と破壊が進行することで起こります。また歯の周りだけでなく様々な全身疾患の要因ともなります。

例えば糖尿病の患者さんには重度の「歯周病」が多く、糖尿病が悪化すると「歯周病」も悪化するという関係が見られます。先日訪問した46歳の男性はインシュリンを一日二回自分の御腹に皮下注射しながら生活していますが、お口を伺ったところ、上の歯は12本でそのうち1本はぐらついていて今にも抜けそうで、下の歯はもう9本しか無いそうです。血糖値も高めで食事療法も決まっていひ状態とはいえ、現在視力低下もきたし、トラックの運転ができず会社から解雇され途方に迷っていました。



このように口の中の健康は血管の健康、ひいては全身の健康につながります。

最後に素敵に歳を重ねるために皆様是非美容院へ行く感覚で、歯科医院へ受診してください。やさしい「歯科衛生士さん」がお待ちしています。 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。

