

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2008年5月の教室案内

心理学教室	10期生④ <研究所>	5月17日(土) 10:00~
心理学教室	10期生⑨ <研究所>	5月3日(土) 17:00~
心理学教室	9期生⑩ <研究所>	5月2日(金) 13:00~
心理学教室	8期生⑫ 佐久教室	5月11日(日) 15:00~
心理学教室	8期生⑬ <研究所>	5月2日(金) 10:00~
☆心理学教室	7期生⑭ 熊谷教室	5月28日(水) 13:00~
心理学教室	7期生⑮ 佐久教室	5月11日(日) 10:00~
初級カウンセラー養成講座	4 <研究所>	5月3日(土) 10:00~
☆中級カウンセラー養成講座	3 <研究所>	5月10日(土) 13:00~
上級カウンセラー養成講座	3 <研究所>	5月24日(土) 13:00~
ワークリーダー養成講座	14 <研究所>	5月17日(土) 13:00~
心理教育研究会	<研究所>	5月25日(日) 12:00~
☆交流分析(中級)講座②	熊谷教室	5月28日(水) 10:00~
交流分析講座②	前橋教室 <研究所>	5月23日(金) 10:00~

### ～ オープン講座 ～

どなたでも参加できる講座です

コーチング講座 初級クラス②	<研究所>	5月10日(土) 10:00~
佐久・生活心理学講座		5月11日(日) 13:00~
前橋・生活心理学講座	<研究所>	5月23日(金) 13:30~
☆熊谷・生活心理学講座		5月28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. 5月度教室日程変更のご案内

5月度の講座が下記の通り変更になりましたのでお知らせいたします。

講座名	会場	日程・時間	変更
心理学教室7期生 熊谷教室	熊谷さくらめいと	5月28日(水) 13:00~15:00	日程
交流分析(中級)講座 熊谷教室	熊谷さくらめいと	5月28日(水) 10:00~12:00	日程
生活心理学講座(熊谷)	熊谷さくらめいと	5月28日(水) 15:30~17:00	日程
中級カウンセラー養成講座	研究所	5月10日(土) 13:00~16:00	会場

ご参加予定の方はお確かめの上、お間違えの無いようご参加ください。

### 2. 心理学教室新設のお知らせ

4月より心理学教室が新設されます。皆様のご希望が多かった、夕方～夜の時間です。午前中、昼の時間で都合が付きにくい方は、是非ご参加ください。

- 心理学教室 夜間部 ⑨ 4月5日(土) 17:00~19:00
- 心理学教室 夜間部 ⑩ 5月3日(土) 17:00~19:00

## 2008.CRC交流会!!

2008年度CRC交流会が3月23日に行われました。感想をいただきましたのでご紹介いたします。

#### 斉藤 真由美さん

私は研究員の方々の発表を聴かせていただき、改めて私もカウンセラーになりたい、と思いました。心理学をベースに学んだ事を一人ひとり違う表現法、そして個人の持ち味を活かせる事が出来るカウンセラーという仕事、私も身につけたい、学びたいと思った一日でした。1年に一度の交流会、同じ心理学を学ぶ方々とお会いする事で、元気のパワーをいただきました。

#### 新井 秀人さん

8期生の新井秀人と申します。始めに私事ですが、CRC心理学教室の修了証書と先日行われた、初級認定カウンセラーの試験に合格し、登録証を頂くことが出来ました。湯澤所長はじめ、初級カウンセラー養成講座の皆様にご挨拶申し上げます。ありがとうございました。交流会に参加させて頂き感じた事は研究発表を行った小林さん、浅野さん、増田さん、本木さんと、それぞれ個性的であり、なおかつ表現力の豊かな発表でした。勉強にもなり、また、楽しい時間を過ごせました。感動しました。中でも、本木さんの研究発表の夢を実現させるための方法で、なりたい自分を紙に書いてみると良いという事なので、私も書いてみようと思います。「カリスマカウンセラーになって、マスコミの取材殺到!!」なるほど、イメージが湧いてきました。今後は、メンタルヘルス総合研究所の認定カウンセラーとして、もっと、もっと世の中に認知してもらいのように、皆様と一緒に頑張っていきたいと思っております。

紙面の都合上、「今月の推薦図書」のコーナーはお休みです。

Copyright(c) メンタルヘルス総合研究所.All Rights Reserved. 毎月のCRC通信は研究所ホームページでもご覧いただけます。

## 心の法則 ワンポイント

### 経験と体験の違い ~The Experience~



心理学という学問は目では見えない心の仕組みや働きについて学ぶ心の学問です。何をどう捉えるかは今迄歩んできた人生のプロセスによって様々であり、気付きのタイミングもそれぞれです。

新たな知識をどのように捉えたかを考え意識化し明確にししながら自身の血肉にしていくための手段が「振り返り学習法」です。「経験」はしっかりと振り返っておくことによって「体験」として活用できるようになります。振り返りのない「経験」は本棚に飾ってほこりをかぶっている本と同じで、生活なかんずく対人関係の場でもほとんど役に立つ事はないのです。振り返りを通して貴重な学びの時間を味わって見て下さい。経験というほこりを払って棚おろしをしてみることも必要ではないだろうか。

## 21世紀のチャレンジャー

心理学教室単科の渡辺恵理子さんは、カルチャー教室で歩くことの大切さを教育、多くの人達にウォーキングの素晴らしさを伝えていらっしゃる。誰でも簡単にわずかな時間を利用して無理なく健康的な生活習慣を身につけることができ、ダイエットにもなるんですと、その効果を笑顔で話す渡辺さんです。

こんにちは、渡辺恵理子と申します。文章を書くのは苦手ですが、簡単に自己紹介させていただきます。私がCRCに出会ったのは、2年半前です。子育てボランティアと一緒に活動している4期生の高柳さんに紹介していただき学ぶようになりました。



私は高二、中三、年長の三人の男の子を持つ38歳の主婦です。そんな私の夢は、「労働者のように働き、貴族のような趣味を持ち、実業家のように暮らす」です。そしてお年寄りや子育て中のお母さん方の傾聴ボランティアをしたいと思っています。まだ夢は変わるかもしれませんが、今、自分探しの旅に出ているような気がします。

良い自分が探せるよう、肉体的にも精神的にも社会的にも良好な状態を目指し人の役に立てよう心理学の奥を深め人生の大事な1ページを作っていきたいと思っています。最後に...

湯澤先生、一緒に学んでいるお仲間の皆さん、これからも宜しくお願いいたします。

IDNo.301 渡辺 恵理子

## CRC 伝言板

### 歯っぴいニュース Vol.6 (最終回)



いよいよ今回でこのシリーズは終わりになりますが、半年間見てくださりまして本当にありがとうございました。

私事ですが、先日「歯周病」の定期受診に行ってきた。その際、1箇所上の奥歯の隙間に食べカスがあり、糸ようじで時々取り除くように指導を受けました。嬉しいことに「歯磨き」が上手にできていると褒められ何だかさらに意欲が湧いてきました。褒められるとつい調子に乗っちゃいますね。

おかげで「食べたら磨く」という習慣が身につく、いつでもどこでも「歯磨き」ができるように歯ブラシを持参しています。

また「歯磨き」の時間も長くなり、鏡を見ながら「この世で一番美しいのは、もちろん、わ、た、し」と唱え、大好きな自分を見つめ、「歯磨き」も大好きになりました。

また、最近気づいたことがあります。TVの旅番組などを見てると「わあ〜、この肉柔らかくておいしい!」など口の中へ入れ、あまり噛まないで飲み込むことのできる食感だけで美味しいとかの判断をしています。ご飯をよく噛んでいると甘味が出てきます。噛めば噛むほど味が出てくる食物を食べていないなあーと思います。早速りんごなどは皮付きのまま食べたり、できることから取り組んでいこうと考えました。

噛む回数が増えると唾液も増え、消化吸収もよくなり、ダイエットにもなり、さらに認知症予防にも効果があると聞かれています。是非実行してみよう。

おわりに、口腔にはさまざまな働きで私達を元気にしてくれていることに感謝し、いつまでもいきいきと健康でいられることを心より願い、皆様が「歯っぴい」をもって「ハッピー」でいられるようにお祈りいたします。

最後に、この「歯っぴいニュース」のコーナーを提供していただきました所長をはじめ、監修にあたり2人の歯科衛生士さまには深く感謝いたします。なお引用参考文献は省略させていただきます。

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。



QR Code