



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



心の法則 ワンポイント



人生の中には、偶然という要素はまったく存在しない。
人はどんな時にも自分が学び成長を遂げるために最適の場所にいる。
—ジェームズ・アレン

カウンセリングの現場でつくづく思うことは、人はそれぞれの人生という脚本の中で起きてくるさまざまな出来事はその人にとって、必要なことであり、自然から与えられた宿題なんだということです。人は常に進歩する生き物であり、どんな時にも最適の環境の中にいる。今の悩みはより素晴らしい次への悩みに立ち向かうための学習であり新たな環境をつくりゆくための体験なのだと思う。

21世紀のチャレンジャー

心理学科 7 期生の大久保さんは趣味をたくさんお持ちで、沖縄の三線の弾き語りも、その澄んだよく通るその声に魅力的です。また、少年野球の監督としても活躍。子煩悩な教育パパでもあります。求道心旺盛な行動派です。初めて参加した研究所の 3 日間のワークショップでの変化にはご家族を始め周囲を大変驚かせました。頭髪をボウズにし「人生の新たな出発」と深く決意するなど前向きで一途に突き進むその性格は周囲への影響力も大きく、期待も大きな大久保さんです。

前略、皆様お元気ですか。いつもお世話になっております。本当にありがとうございます。

さて、私は毎朝毎朝、無事に健康でこの素晴らしい日を迎えられることに感謝して、「今日も良き出逢い・感動・感謝がありますように！世の中が平和で災害がないように」等と神棚に二拝、二拍手、一拝して「願」を持つことから始まります。「おかげさま」で私が精神的に最大のピンチの 4 年前に、熊谷さくらめいと「応用心理学講座」にて、CRCと湯澤先生と感動の出逢いをしました。それからCRCでの「心の学びの大切さ」に気づき、翌年に 7 期生として心理学教室に入學しました。

第 8 回宿泊研修では、魅力溢れるワークショップを 3 日間体感学習してから、毎日毎日、嬉し涙を流して感動と感謝をし、頭を初めてぼうずにして気合を入れたこともありました。それから、初級・中級カウンセラー養成講座等を学ばせていただいています。

“大切な心の学び”を通して、人の心の痛みを心の奥の底から聴いて理解できるようになって、世の中のお役に立ちたいと思っています。これからも、宜しくお願い致します。

IDNo.281 大久保 久夫



SCHEDULE
July 2008

2008年7月の教室案内

心理学教室 10 期生⑥ <研究所>	7 月 19 日(土) 10:00~12:00
心理学教室 10 期生⑫ <研究所>	7 月 5 日(土) 17:00~19:00
心理学教室 9 期生⑱ <研究所>	7 月 4 日(金) 13:00~15:00
心理学教室 8 期生⑳ 佐久教室	7 月 13 日(日) 15:00~17:00
心理学教室 8 期生㉑ <研究所>	7 月 4 日(金) 10:00~12:00
心理学教室 7 期生㉒ 熊谷教室	7 月 9 日(水) 13:00~15:00
心理学教室 7 期生㉓ 佐久教室	7 月 13 日(日) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 6 <研究所>	7 月 5 日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 5	7 月 12 日(土) 13:00~16:00
★上級カウンセラー養成講座 5 <研究所>	7 月 19 日(土) 13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 16 <研究所>	7 月 26 日(土) ワークショップ
心理教育研究会 <研究所>	7 月 27 日(日) 12:00~15:00
交流分析(中級)講座④ 熊谷教室	7 月 9 日(水) 10:00~12:00
交流分析講座④ 前橋教室 <研究所>	7 月 25 日(金) 10:00~12:00
初級試験対策ゼミ <研究所>	6 月 9 日(月) 10:00~16:00
初級カウンセラー認定試験 <研究所>	6 月 15 日(日) 10:00~

★印は日程に変更があった講座についています。お確かめのうえ受講してください。

～ オープン講座 ～

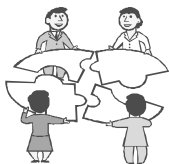
どなたでも参加できる講座です

ワークショップ(熊谷)	7 月 26 日(土) 10:00~17:00
コーチング講座 初級クラス④ <研究所>	7 月 12 日(土) 10:00~12:00
佐久・生活心理学講座	7 月 13 日(日) 13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	7 月 25 日(金) 13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	7 月 9 日(水) 15:30~17:00
第 3 回 研究発表会	6 月 22 日(日) 10:00~12:00

お知らせ Information

1. ワークショップが開催されます

日時：2008年7月26日(土) 10:00~17:00
会場：熊谷文化創造館 さくらめいと
参加：5,500円(税込) ※要申込



下記の日程で研究所主催のワークショップが行われます。今回は熊谷での日帰り開催なので、お気軽に参加下さい。数々の、癒し・自己発見のエクササイズ等を通してより豊かな自分作りをお手伝いいたします。 ※詳細・申込は、別紙「ワークショップのご案内」にてご確認ください。

2. 研究発表会が行われました

5月に野村広子研究員による第2回研究発表会が行われました。



参加者の感想

- 自分というブランドが活かせる場所を具体的にしていきたいと思えます。
- 現場の「なま」の声が聞いて大変参考になりました。「自己ブランドを築き上げていこうと思いました。」
- 人からどう思われているのだろうかという恥ずかしさや自信の無さを捨て、私は私でいいんだと思いました。～振り返りより抜粋～

次回は、
小林広子研究員 “心も体も元気になる 生き方のヒント”
日程は、6月22日(日) 10:00~12:00 です。参加無料ですので、お時間に余裕がある方は是非ご参加下さい。 ※会場等の都合上、参加希望の方はご連絡をお願いします。

CRC 伝言板 コラムスペース

「応援」その2

皆さん自分を応援していますか？
応援とは自分以外に対して多く使う言葉のようにも思います。
スポーツや仕事ではイメージしやすい言葉ですね。

応援する時、その応援によって何を期待しているのか、どうなって欲しいのかを具体的に気付くことができるので大好きな言葉です。自分を、あらゆることを応援する意識が「幸せ」を見つけます。
私は本年、この「応援の力」の凄さを感動体感してはじめることができました。



それは1月12日「ママチャリ日本グランプリ」に出場して起こりました。内容は、F1 グランプリが行われる富士スピードウェイを、通称ママチャリ、つまり「買い物用自転車」で7時間耐久レースをするというものでした。ママチャリでF1コースを走る？なんと素晴らしいギャップある企画で、友人から話を聞いた時は何か心が喜んでるのを感じ、家族強制参加でのチームでトライしました。当日は雨の中、450 台のマシンが一周 4.5 キロのコースを 7 時間、周回を重ねました。

このイベントから生まれるものは、まさに「ワークショップ」そのものでした。世界レベルのF1 会場が見事に非日常であり、レース規則そのままに全て自己責任であること。100% 遊びの中で生まれる開放感と自らの体力への挑戦。他チームも数千人の人々もレースという形も全て、「私達の応援」になっていることに気がつきます。

下り坂、上り坂それぞれの大変さがあります。家族を送り出した時はもう何も手伝えることはできません、頻りに救急車が走る中、願うは無事。できることは応援のみです。そして皆、気付きです！「応援があるから頑張れる」「待っている人がいるから走れる」。特に上り坂では、力を抜いて楽をしてもいいのですが、なぜか、なぜか頑張ってしまうのです。タイムを縮めても大差は出ませんが、全力を出してしまいます。それは待つ喜び、迎える喜びを知ってしまったからだと思えます。真冬の雨の中の大変さも、その喜びを高めてくれます。1 周の中に人生までも感じられるのです。

幸せ体感が全てに感謝できる心を育てます。感謝は自分から、そして家族、友人知人、職場の人、そして日本、更に世界の人々へも繋がるまで思ったイベントでした。

来年も行われます。7 月には募集が始まります、ぜひともご参加ください。晴天の中、真っ白な富士山に見守られながら必死に自転車を走らせる私をイメージしています。



ひだい あきら
研究所認定カウンセラー 比田井 章

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。

今月の研究所推薦図書

脳に眠る「月のリズム」

ほおじる えいいち
喰代 栄一 著 光文社

私達の体はリズムに満ちている。心臓の鼓動、ホルモン分泌、血圧、体温、睡眠、覚醒、さまざまなリズム……。体内で密かに時を刻む“体内時計”、これらの生体の現象。「時間生物学」とも言える学問を分かりやすく説明。大胆な“仮説”ではあるがSFの様に気軽に読める興味を深める一書でもある。



— 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。

