



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2008年8月の教室案内

心理学教室 10期生⑦ <研究所>	8月16日(土) 10:00~12:00
心理学教室 10期生⑬ <研究所>	8月2日(土) 17:00~19:00
心理学教室 9期生⑱ <研究所>	8月1日(金) 13:00~15:00
心理学教室 8期生⑳ 佐久教室	8月10日(日) 15:00~17:00
心理学教室 8期生㉑ <研究所>	8月1日(金) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	8月2日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 6	8月9日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 6 <研究所>	8月23日(土) 13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 17 <研究所>	8月16日(土) 13:00~16:00
心理教育研究会 <研究所>	8月24日(日) 12:00~15:00
交流分析(中級)講座⑥ 熊谷教室	8月13日(水) 10:00~12:00
交流分析講座⑤ 前橋教室 <研究所>	8月22日(金) 10:00~12:00
⑤ アサーション講座 ① 佐久教室	8月10日(日) 10:00~12:00

★印は日程に変更があった講座についています。お確かめの上受講してください。

～ オープン講座 ～

どなたでも参加できる講座です

佐久・生活心理学講座	8月10日(日) 13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	8月22日(金) 13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	8月13日(水) 15:30~17:00
第4回 研究発表会	7月27日(日) 10:00~12:00
コーチング講座 初級クラス <研究所>	お問合せ下さい。

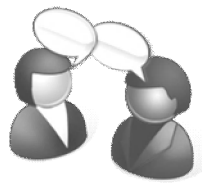
① お知らせ Information

1. 新講座「アサーション講座」開講！！

日時：毎月第2日曜日 10:00~12:00 第1回…2008年8月10日(日)
会場：長野県佐久勤労者福祉センター

以前よりお問合せの多かった「アサーション講座」が佐久教室にて開講します。アサーションとは、簡単に言うと、自分も相手も大切に自己表現方法です。自分の考え、意見、主張を正直に率直に表現でき、相手の意見もしっかり聴きながら「爽やかな人間関係」を築いてみませんか？

※詳細は、別紙「アサーション講座のご案内」をご覧ください。



2. 研究発表会のお知らせ

第4回研究発表会が7月27日に行われます。

今回は…

増田幸子研究員 “聴いてもらってよかった”

日程は、7月27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。



3. ワークショップ

1Day ワークショップが7月26日(土)に開催されます。参加ご希望の方、お申込がお済でない方はお早めにお申込下さい。

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
費用：5,500円(税込)

今月の研究所推薦図書

心が生かし 心が殺す ストレスの心身医学
ケネス.R.ペルティエ 著 日本教文社

医学博士であり、WHOのアドバイザーをはじめ、心身相関研究のパイオニア的存在の著者は「あなたの病気はすべて過去に受けたストレスの結果なのだ」と断言。ストレスフルの現代社会の今こそ、自分の心に「殺されない」ようにするための予防医学の書として、世界8カ国でベストセラーの書でもある。



心の法則 ワンポイント



「意思力」と「想像力」

スピーチをする時、「絶対にあがるまい」と思えば思う程あがってしまう。努力しているのに結果が悪くなるのはなぜか？

- ・「あがるまい」は意思。そして上がる自分を想像しているから、想像通りの結果が出る。
- ・「あがるけれども、きつとうまくいく」人から好感を持たれる自分が想像できる。

何を想像するかがとても大切なのだと思う。意思と想像が闘う時、いつも勝つのは想像なのである。何よりも大切なのは想像力よい想像が出来れば、努力という言葉を使わずとも喜んで人一倍の努力をしている自分を発見するはずだ。

21世紀のチャレンジジャー

慶子さんのお父さんである山元章光さんとは音楽関係の仕事を通して深いお付き合いをさせていただきました。章光さんの物のとらえ方は日本刀のように鋭く、常に未来性に富んだ洞察力は今さらながら「すごい！」そんな感じがします。

そんなお父さんによく似た慶子さん。本を書くのが大好きと時間があるとペンを走らせている文学女性でもあり、周囲の期待も大きい。

皆様、はじめまして。山元慶子と申します。CRCには私の父である、三期生の山元章光がお世話になった事から縁が生まれました。「お前が抱えている病気の治療に、少しでも良い影響が出るかもしれない。だから、先生にお会いしてみないか？」

2年前、パニック障害と言う厄介な病気にかかり、ただ暗い目で毎日を眺めながら過ごすことしか出来なかった私に、父はそう言葉を掛けてくれました。父自身がCRCで学ぶようになっていた数年で、随分と良い方向へと変わってくれた事は知っていたので、半信半疑ではありましたが、湯澤先生にお会いしたいと言う事を、私の口から自分の言葉にすることが出来ました。父が偶然、仕事の関係で群馬に来なければ、先生とお会いしていません。そしてなにより私が病気を抱え込まなかつたら…幾つものIfが私の頭の中を飛び交います。それは本当に些細な事だけれども、とてもとても大事な事でもあります。1つ1つのIfは小さな事ばかりだけれど、たった1つだけでも欠けていては、私はここに至ることは出来なかった…その事実を思うたびに、幾多の巡り合わせに感謝すると同時に、私にはまだ可能性があるのかもしれないと、心の中に小さな勇気が生まれてきます。

この教室に、湯澤先生に、一緒に学ぶ方たちと出会う事が出来て、私はまだ心に夢を抱けると気がつきました。要領の悪い私は、同じ事を学んでも理解をするのに、人よりも何倍も時間が掛かることでしょう。人の倍以上、挫折も味わうでしょう。でも、それでもいいかなと思えるのです。何もしないで全てを諦めていた時よりも、自分のペースで進めばいいやと思える今のほうが、ずっと良いなあと。



10期生 山元 慶子

CRC 伝言板 コラムスペース

「応援」その3

先月号にママチャリGPを紹介させていただいてから、何人かの方から関心があるとのこと、うれしく思っております。実は、いまだに興奮気味な自分があるほどです。なぜ自分のなかで半年ものあいだ興奮しているのか考えてみました。そこで 皆さまに伺います。「あなたにとって【人生とは】なんですか？」

直ぐに答えられる方は人生哲学をもっていらっしゃる方だと思います。今度ぜひお聞かせください。私は「人生とは、物語作りである」と答えています。

興奮の理由は人生哲学からきているようです。人生という物語は、自分で全て書き上げるのですから自分で内容を深めることができます。自分を主人公に映画を撮っているようなものです。今回具体的にやったことは、やはりイメージから始まりました。まだ行った事がないレース場のコースレイアウトを調べ、自宅の周りの地図上に仮想的 4.5km の富士スピードウェイを作り、自転車で行進練習をしました。実際にコースを走った時、30秒と違わなかったことを思い出します。体力、技術の向上は楽しさを高めます。遊びも真剣なほうがより楽しい。イメージ力の向上で的確な準備ができます。準備は応援そのものです。振り返ると、「思いはかかっていただけだと思います」。準備や内容も全ては理にかなって(通って)いました。楽しさのなかでリラックス状態が生まれ、より自然な形で全ては進んだように思います。小さなシーンですが重要な、「自己実現を達成し、撮影に成功した」ように思います。奇跡的なことを実感できました。今回の体験は、これから何に取り組みにも同じだと確信できたと感じています。素晴らしい物語にするには、楽しいシーンだけでは残念ながら成り立ちません。その時は苦しいと思えることを見事に克服していく姿こそ素晴らしい。運命までも変化していくことに気が付きます。このようなことを総合的に感じ取ったイベントだったので、いまだ興奮状態なのだと思います。第二回の募集は7月1日から始まります、相当の応募になるはずですが、皆さんが決断されるころにはおそらく締め切り状態かな～まずは「ママチャリGP」で検索からどうぞ。



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。

— 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。

