



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



SCHEDULE
Sept 2008

2008年9月の教室案内

心理学教室 10期生① <熊谷教室>	9月10日(水)	13:00~15:00
心理学教室 10期生⑧ <研究所>	9月20日(土)	10:00~12:00
心理学教室 10期生⑭ <研究所>	9月6日(土)	17:00~19:00
心理学教室 9期生⑳ <研究所>	9月5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 8期生㉔ 佐久教室	9月14日(日)	15:00~17:00
心理学教室 8期生㉘ <研究所>	9月5日(金)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 8 <研究所>	9月6日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 7	9月13日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	9月27日(土)	13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 18 <研究所>	9月20日(土)	13:00~16:00
心理教育研究会 <研究所>	9月28日(日)	12:00~15:00
交流分析(中級)講座⑦ 熊谷教室	9月10日(水)	10:00~12:00
交流分析講座⑥ 前橋教室 <研究所>	9月26日(金)	10:00~12:00
アサーション講座 ② 佐久教室	9月14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	9月14日(日)	13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	9月26日(金)	13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	9月10日(水)	15:30~17:00
第5回 研究発表会	8月24日(日)	10:00~12:00
第6回 研究発表会	9月28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。	

お知らせ Information

1. 研究発表会のお知らせ

第5回 研究発表会が8月24日に行われます。今回は…

比田井章研究員の研究発表です。

日程は、8月24日(日) 10:00~12:00です。参加無料ですのでは非ご参加下さい。
※会場等の都合上、参加希望の方はご連絡をお願いします。

2. 心理学教室 熊谷教室がスタート

10期生(熊谷教室)として、CRC心理学教室が開講いたします。これから学びたい方、単位科の方、ご参加お待ちしております。日程は9月10日(水)13:00~15:00 単位番号①~です。

1 Day ワークショップ が7月26日(土)に熊谷さくらめいとで行われました。



- ・ どんない日になるのか楽しみでした。あつという間のひと時でした。豊かな時間はすぐに過ぎてしまうんですね。
- ・ 輝きメッセージカードを宝物にして明日からの力にしていきたいと思います。
- ・ 色々な気づきがありました。心に栄養がたっぷり入った気分になりました。次のワークショップが楽しみです。
- ・ 本日の私を連れてきてくれた今日のワークショップ皆から可愛がられ笑顔でいられる。そんな私にずっとなりたかった。みんなにありがとう。誰でもない私にありがとう。
- ・ 喜びと感謝の一日。ありがとうございました。
- ・ 気がらず参加しました。でもいつの間にか心から楽しんでた。いつも隠していた素の自分が出ていた。
- ・ 素敵な人と出会え、何年も一緒に過ごしていたようなキズナが生まれてくる。ワークショップってすごい。
- ・ 無心になって何かをやるといことで心が癒され、自分が自分になれ、周りの人みんなが好きでたまらなくなりました。

心の法則 ワンポイント



Grimace

憂うつな顔は偶然の産物ではない



Smile

それは憂うつな心によって造られる。醜いしわは愚かな思考、理性を欠いた思考、高慢な思考によって刻まれる。-ジェームズ・アレン-

郷ひろみ(53)。ステージでエネルギーに動き、若々しい活力に満ちている。秘訣を訊ねた人に言っていた。「心が顔に現れるのです。私は体を鍛える以上に心を常に若くしておく事に努力しています。・・・と。

今月私は、医学博士であり内科・腎臓科医の小南奈美子氏と時間を過ごすことができた。その笑顔は笑顔で満ちあふれ、希望と夢を熱く語ってくれた。78歳とはとても思えぬ不思議な魅力を感じた。あと20年は人のお役に立ちたいんです。と、その笑顔の一つ一つのしわにそれまでの人生がにじみ出ている。

人の本当の魅力は年を重ねるごとに深くなっていくものだ！。そんな素敵な顔づくりに励みたい。

21世紀のチャレンジャー

趣味は絵を描くことと音楽です。という戸所昌紀さん。「音楽に国境はないし人と人とが分り合える素晴らしい文化!!」と話す。音楽を通して語り合い、癒しあえるそんな方向に進んでいきたいと熱く語る。現在カウンセラー養成講座を受講。「人の心を聴く」ということを学んでいる。一步一步着実に目標に向かって進み始めた戸所さん、どのような人生の芸術を作り上げていかれるのか・・・。強い感性と、その人を包み込む優しさで多くの人達が癒されていくことと思う。

皆様、はじめまして。CRC10期生の戸所昌紀と申します。湯澤先生がどんな紹介してくれるのか楽しみです(笑)。その湯澤先生との出会いから植物にたとえて話してみたいと思います。

僕は死にかけていた花でした。水も貰えず、日光にも当て貰えず日陰で萎れて腐っていた・・・。約一年前から僕は鬱になりました。職場で上司から言葉による暴力を受け続け、自分でも気づかないうちにストレスを溜め続けた結果、失恋という出来事をきっかけに今まで溜まりに溜まっていたものが津波のように襲ってきました。のたうち回るほどの憂鬱、毎日が地獄のように苦しく、何度も「死」を考えました。そんな苦しみの日々を悶々と送っていた時、叔母からの伝で湯澤先生と出会いました。先生は僕に水を与え、光を与えてくれました。死にかけていた花が少しずつ希望という太陽によって活力を取り戻すように、先生の一言一言はまるで水のように乾ききった自分の心を潤していってくれました。

今、その花はまだつぼみです。CRCという素晴らしい環境に恵まれて、良い肥料を貰い、少しずつですが日々成長しています。そしていつの日か自分らしい花を咲かせたいと思っています。最後にこの場所を教えてくれた叔母さん、苦しい時に支えてくれて、見守ってくれた両親に心から感謝します。つぼみが咲く日を楽しみに待っています。

10期生 IDNo.313 戸所昌紀



戸所昌紀さん

CRC 伝言板 コラムスペース

「応援」その4

先日佐久応用心理学講座であることに気付きました。夏は登山のシーズン。長い道のりを一生懸命登り、やっとたどり着いた頂上で万歳をする爽快感、達成感は素晴らしいものです。経験した人、達成した方だけの喜びもありますよね。登山は続けていますがそれがいつの頃からか解りませんが今は、頂上に立ったとき、その山の正に頂上と思えるその一点、その所にはあがらないことになっています。それは一人で自然の中で行動する時に特にその感情は出てきます。達成感や爽快感も、たまたま運が良かっただけであり、何か偉大な力が働いていると思う時、恐怖さえ覚えます。実際何か魔物の存在を感じたりします。そのすべてが自分の心の中で起きている事、生まれている事だと理解しているつもりですが、それ以上の恐怖感を感じた時には、理性では無理です。ただ夢中で下山した事もあります。

不思議ですが、頂上のその点に足を乗せないでいると、得る喜びは大きくなります。ずっと大きなものが得られます。これも経験からです。初めて登った時には大いに頂上で万歳していいと思います。その爽快感を充分感じてください。2回目3回目には謙虚さや、偉大な自然の力に対して感謝できる心を育てます。登山から登山道(茶道、華道等の道)への変化だと思えます。そんなことも地域性、環境でなんとなく伝わってきた一つ一つの気づきでした。

今月は高校野球、オリンピックなど応援の季節です。結果だけを求める応援は何か自己満足だけを求めているように見えます。結果にいたるプロセス、道のりを考えた時はより深まった応援ができると思います。自分は何を期待しているのか見定めるのいい季節です。北京五輪の聖火リレーを見たとき、中国はまだ登山で言えば初心者なのだと思います。自己満足のレベルから他人を、他国を心から応援できた時、そのときはそれ以上の応援を受けることができ、それは尊敬をも受けることに繋がると思います。「想いは叶う」それを信じた人たちの大会でもあります。日本一には日本一の準備を、世界大会には世界レベルの準備をした人が集います。物理的に一つのもの争うのですから、多くの人たちは叶わないようにも見えます。が、それは結果の見方次第だと思います。

頂上で万歳しなくても、頂上より一歩引いたところで万歳しても、自分の視線はすでに頂上より上にあるのです。そのことに気付くことで謙虚さ、尊敬、価値にも気付くことができます。やはりプロセス。過程こそ自分の得ることのできる最高のものです。そしてそれは目の前の何気ないところにあるのですから面白いものです。私の中で生まれた恐怖感、やはり何かの準備不足のメッセージだと今は思えます。気持ちのいい応援の仕方、尊敬しあえる応援の姿には、何か不死鳥のようなものを感じるのです。皆さんはこの夏どんな姿勢で応援をするでしょうか。



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。

研究所認定カウンセラー 比田井章

一 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け付け中!!

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