



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2008年10月の教室案内

心理学教室 10期生② <熊谷教室>	10月 8日(水)	13:00~15:00
心理学教室 10期生⑨ <研究所>	10月 18日(土)	10:00~12:00
心理学教室 10期生⑮ <研究所>	10月 4日(土)	17:00~19:00
心理学教室 9期生⑳ <研究所>	10月 3日(金)	13:00~15:00
心理学教室 8期生㉗ 佐久教室	10月 12日(日)	15:00~17:00
心理学教室 8期生㉘ <研究所>	10月 3日(金)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 9 <研究所>	10月 4日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 8	10月 11日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 8 <研究所>	10月 25日(土)	13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 19 <研究所>	10月 18日(土)	13:00~16:00
心理教育研究会 <研究所>	10月 26日(日)	12:00~15:00
交流分析(中級)講座⑧ 熊谷教室	10月 8日(水)	10:00~12:00
交流分析講座⑦ 前橋教室 <研究所>	10月 24日(金)	10:00~12:00
アサーション講座 ③ 佐久教室	10月 12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	10月 12日(日)	13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	10月 24日(金)	13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	10月 8日(水)	15:30~17:00
第6回 研究発表会	9月 28日(日)	10:00~12:00
第7回 研究発表会	10月 26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6回 研究発表会が9月28日(日)に行われます。今回は…

浅川佳子研究員の研究発表です。

日程は、9月28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. 今年の宿泊ワークショップ詳細が決定しました

1年に1度の研究所人気講座「**宿泊ワークショップ**」が11月2日(日)~3日(月)の日程で群馬県小野上温泉、SUN おのがみに開催いたします。心理学を学習中の方もそうでない方も、どなたでも気軽に参加できます。群馬の豊かな自然の中、癒しと気づきの宿泊ワークショップに参加してみませんか？

日程：2008年11月2日(日)~3日(月)
費用：19,800円(消費税・宿泊費・食事代・送料代・全て含む)
会場：群馬県小野上温泉 SUN おのがみ

翌日のみの日帰り参加もできます。お申込み・詳細は、別紙「**宿泊研修のご案内**」をご覧ください。準備等がございますので、**お早目のお申込み**をお願いいたします。

今月の研究所推薦図書

人を動かすための手っ取り早くて確実な方法

加藤諦三, B・ランガー, C・ドウェック 著 PHP 文庫

他人を思うように動かすためには、深い失望のため息をつくことではない。交流分析というラケットという自分の慢性化した不快感情を利用することでもない。堂々と積極的に前向きに生きながら人をどう動かすかという戦略が分かりやすく読める。何度も読んで身につけたい一書。3人の心理学者による共著。



心の法則 ワンポイント □

この世の全員に認められるなんて不可能だ！

同じことをしてもある人は誉めるし、ある人はけなす。

この事実を受け入れる時期が早いほど生きやすくなる。否定されるという事実と戦わずに受け入れることができれば、人生の旅に役立つ視点を手に入れることができる。

自分を生きるということは、敵をつくることになる事が時にはある。

世界中の水が押し寄せて来たとしても、「自分」というボートに穴さえ開いていなければ沈むことはない。

自己肯定感と強い信念を持つことが最も大切なことではないだろうか！！



21世紀の子ヤレンジャー

1期生の浅川佳子さんは現在、長年の夢であったカウンセラーとして多くの人達の灯台として頑張っておられます。学校の先生を対象にしたワークショップの運営、生徒・保護者の生徒指導、そして町のカウンセラーとして信頼を受け、なくてはならない存在として多くの人達から期待されていらっしゃる。研究所の特別研究員として、上級カウンセラー養成講座、ワークリーダー養成講座等の講座に参加。自らの学習に余念のない浅川さんです。

心理学科1期生の浅川佳子です。初めまして…の方もいらっしゃると思います。日頃、教室と一緒に学ばせてもらっている皆さんには大変お世話になっています。毎回皆さんにお会いできて嬉しく思っています。研究所で学んで13年になります。今までの事を振り返ってみると、落ち込んだりめげたりしまったり、泣いたり、笑ったり、喜んだりしてきたなあと懐かしく思います。(今もその繰り返しですが) その中でも自分自身大きく成長できているなとも感じています。目標をたて、目標に向かって一步一步、そして達成できた自分を褒めてあげる。自分の中に目標を強くinputすることで、どんなことも可能になるということも湯澤先生から学びました。潜在意識は無限に広がる自分自身の偉大な力の源泉と思っています。前々からの目標であったカウンセラーというお仕事も現在、町のカウンセラーとして、2つの小学校の相談室において日々多くの方達とお会いし様々なこと勉強させていただいています。

私は人と会ってお話するのが大好きです。自分が願っていたことができることに感謝と喜びの毎日を送らせていただいています。

近い将来「自分の目標が叶う」について皆さんとお話ができたらと思います。星に願いを〜

1期生 IDNo.004 浅川佳子

CRC 伝言板 コラムスペース

「応援」その5

世界の大イベント、オリンピックでメダリストのインタビューで多く聞かれた言葉は、『自分ひとりの力で取れたものではありません。信じて、自分を信じて。最後は気持ちの強い人間が勝つ。皆さんに感謝しています。家族への感謝、コーチ、スタッフへの感謝、全ての応援への感謝』。など応援に対する感謝で非常に重みある言葉で語っていました。

特に「感謝」という言葉。私たちが素晴らしい言葉として多用しているのですが、更に深い意味があると、次のことを河合隼雄先生は語っています。

「感謝できる人というのは強い人ですよ、人間は強くないと感謝できないですなあ〜」と。魂が強くないと、心の底から感謝はできない、精神の強い人、人間の成長とともに深まる言葉であるようです。

今まで取り上げてきた「応援」とは、支持、サポート等の意味もあり、心を学ぶ者、カウンセラーの姿勢や態度であると考えたら、私たちが常に心に強くする必要があります。

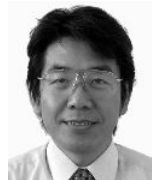
強さ⇒感謝ですから、仕事や生活の日常の場面で誰かに対して、心の底から感謝をすることを続けていけば、心は、自然に強くなると思います。つまり感謝⇒心の強さです。

この夏、一人で富士山に登ってみました。登りのつらさ苦しさ全てが頂上で喜びに変わること。見事な御来光を迎え、自分の運の強さだと勝手に感謝し、体力に自信を持ち、どんな時でも楽しさを探し、自分でより行動を楽しむ修行をしました。御来光で手を合わせたくなる感動があり、この光が見たくて登り、富士の壮大さ、美しさ、厳しさに触れ感動していたことが、なんと心の強さに繋がっていたと、今気づきました。

もう一つの発見があります、いつ強くなるのだろうか？……感謝感動の時、二度と訪れないその時を大切にできたときかと思えます。

応援とは感動を求めての行為で、互いに、感動から感謝が生まれ、感謝は心を強くし、それらは強い自信となり、優しさへと変化していくように思えます。

さて今度は何を応援し、どんな行動で楽しむかを考えています。



ひだいあきら

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

— 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。

