



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2008年12月の教室案内

★心理学教室 10期生④ <熊谷教室>	12月17日(水)	13:00~15:00
心理学教室 10期生⑩ <研究所>	12月20日(土)	10:00~12:00
心理学教室 10期生⑰ <研究所>	12月6日(土)	17:00~19:00
心理学教室 9期生⑳ <研究所>	12月5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 8期生㉑ 佐久教室	12月14日(日)	15:00~17:00
心理学教室 8期生㉒ <研究所>	12月5日(金)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 11 <研究所>	12月6日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 11	12月13日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 9 <研究所>	12月27日(土)	13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 21 <研究所>	12月20日(土)	13:00~16:00
心理教育研究会 <研究所>	12月28日(日)	12:00~15:00
★交流分析(中級)講座⑩ 熊谷教室	12月17日(水)	10:00~12:00
交流分析講座⑨ 前橋教室 <研究所>	12月26日(金)	10:00~12:00
アサーション講座 ⑤ 佐久教室	12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	12月14日(日)	13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	12月26日(金)	13:30~15:00
★熊谷・生活心理学講座	12月17日(水)	15:30~17:00
第8回 研究発表会	11月23日(日)	10:00~12:00
第9回 研究発表会	2009年1月に開催の予定です	
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. 研究発表会のお知らせ

第8回 研究発表会が11月23日(日)に行われます。今回は…

浅川佳子 研究員による研究発表です。

日程は、11月23日(日) 10:00~12:00です。参加無料ですので是非ご参加下さい。
※会場等の都合上、参加希望の方はご連絡をお願いします。



2. 熊谷教室12月、1月度教室の日程変更のお知らせ

熊谷さくらめいとで開催される教室の日程が以下の通り変更がございますので、お知らせいたします。

心理学教室 10期生④ <熊谷教室>	12月17日(水) 13:00~15:00
心理学教室 10期生⑤ <熊谷教室>	1月15日(木) 13:00~15:00
交流分析(中級)講座⑩ 熊谷教室	12月17日(水) 10:00~12:00
交流分析(中級)講座⑪ 熊谷教室	1月15日(木) 10:00~12:00
熊谷・生活心理学講座	12月17日(水) 15:30~17:00
熊谷・生活心理学講座	1月15日(木) 15:30~17:00

2. CRC心理学教室 補習受講のご案内

心理学教室では、もう一度受講したい単位の部分を再度受講できる**補習受講**というものがあります。今までは補習受講3,000円でしたが、手軽に復習がしたいというご希望が多いため、11月より**1,000円**に変更いたします。復習や確認等、様々な形でご利用下さい。※補習受講を希望される方は、事前にご連絡をお願いいたします。



今月の研究所推薦図書

青春とは心の若さである。

サムエル ウルマン 著 作山宗久 訳 角川書店

人は理想を失うとき、はじめて老いる。簡潔な言葉に集約された、美しい人生へのメッセージ。困難な人生を生き抜いた彼だからこそ辿り付けた、円熟とも言える人生賛歌。夢に自信が持てなくなったとき、自分に自信が持てなくなったとき、将来を悲観する時、辛い時にこそ手にとって貰いたい一冊。その時、逃げる事ではなく、闘い続けることの大切さを教えてくれます。



心の法則 ワンポイント □



「自立」自分で決定すること！！

(自分のポスは自分だと強い自覚を持つこと)

人は「自分で決める力」が強くなることにより自分の人生を思い通り生きていくと感ずることができ、そして「なりたい自分に必ずなる」と言える事が出来る。人生を納得し、自分の人生を選んでいけるのです。

それは、生活の上で起きることを思い通りにできるということではなく、身の上で起きる出来事にどのように対応するかを自分で決定すること。対応次第で大きく結果は変化し自分自身の対応次第でかけがえのない人生の幸福をつかんでいけるのです。

交流分析の創始者であるエリックバーンはできない理由を次のように説明

- ・木製の足でなければあの山に登れたのに
- ・もっとお金があれば幸せになれるのに
- ・離婚していなかったらもっといい暮らしができたのに
- ・体力があればもっと仕事できるのに etc...

どれも自分からはなにもしないで受け止めるだけで、できない理由を何かにつけて言い訳をする「木製の足」という心理的なワナにはまってしまおうとエリックバーンは言う。



21世紀のチャレンジジャー



赤井早由里さんとの出会いは約7年前、研究所のカウンセリングルームでした。お母さんと一緒に来られました。数年後、久々にお会いした早由里さんは見違えるほどに変化していました。自分の将来をしっかりと見定め、そのために何をすべきかという素晴らしい課題をもってカウンセリングルームに再びやって来られたのです。福祉の道で働きたい、多くの人の役に立ちたいですと話すその顔は輝いていました。夢と希望に燃え前に進もうとする赤井さん。人の変化の素晴らしさに深い感動を覚えました。前向きで素直なその性格は多くの人から慕われ周囲からの期待も大きい。

はじめまして・・・の方がほとんどだと思います。

私は約7年前、遊んでばかりいた頃、母との関係がものすごく悪くなり家にいても口もきかず、顔を合わせる事などほとんどない日々が続きました。その時、もともとカウンセリングを受けていた母に連れられたのが始まりで今までお世話になっています。

去年の10月何気なく湯澤先生に会いたいと思い前橋に行き、その時にこの心理学教室を紹介していただきました。

今している介護の仕事に少しでも役立てたい。と思い入学を決意しました。今ではなかなか顔出せませんが・・・

この1年たらずですが、すぐ揺れてしまう自分の弱さに気がつけ、心の奥深さを知り、学ぶことの楽しさを見つけた今、楽しくて仕方ありません。今の自分の可能性、未来を信じこれからもがんばっていきたくと思っています。皆様、顔合わせた時はよろしく願います。

自分も湯澤先生のような、あの何とも言えない笑顔が持てるように・・・



9期生 IDNo.0311 赤井早由里

CRC 伝言板 コラムスペース

交流分析を学んで

私は交流分析を学び始め現在、中級クラスに席を置いております。この1年半の間に最も変化をしたのが私の周りの人との関係です。

あるNPOの活動に参加し始めたのと重なり、沢山の新しい人との出会いがありました。経験の無い取り組みに戸惑いながらも切り開いていこうと努力を惜みず進んでいたのですが、立ち止まってしまうこともあり暗中模索していると必ず協力をしてくださる人が現れたのです。いつの間にか周りが私の理解者そして協力者となっていたのです。

最大の変化は子供との関係でした。中学2年から親に反抗するようになり、「親の常識と俺の常識は違うんだ！あんたらとは一緒にいられない」と背を向けていた長男の気持ちを理解し受け入れ認められるように私が変化したことにより、長男の主張が違う方向へといき今では洋服までも一緒に買いに行くような関係となってきたのです。

交流分析の親の自我状態を学び、私は常にNPでなくてCPの状態に接していたと気づいたのです。長男は成績も人格も周りが認められ、いわゆる良い子を必死に頑張っていたのですが、その気持ちには気づかずさらに上を目指すように「～すべきである」「～するのは当然である」というCP状態だったのです。その後ストローク・ディスカウントを学び、正しく私はディスカウントで長男と接していたとまたここで気づかされたのです。長男の私たちへの反抗の心の奥深いと、そして私たちの長男への愛情の表現の仕方の間違いを理解した時から更に交流分析を学ぶことの必要性を感じました。講座の帰りはいつも自分の反省会をしていました。自分と向き合うことが周りの変化をもたらしてきたのだと思います。子育てのときに交流分析に出会えていたらと思います。



はらだ ひさよ 研究所認定カウンセラー 原田 久代

— 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。

