



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2009年1月の教室案内

| | | |
|------------------------|----------|-------------|
| ★心理学教室 10期生⑤ <熊谷教室> | 1月15日(木) | 13:00~15:00 |
| ★心理学教室 10期生⑫ <研究所> | 1月10日(土) | 10:00~12:00 |
| ★心理学教室 10期生⑱ <研究所> | 1月17日(土) | 17:00~19:00 |
| ★心理学教室 9期生④ <研究所> | 1月9日(金) | 13:00~15:00 |
| 心理学教室 8期生⑩ 佐久教室 | 1月11日(日) | 15:00~17:00 |
| 心理学教室 8期生⑯ <研究所> | 1月9日(金) | 10:00~12:00 |
| ★初級カウンセラー養成講座 12 <研究所> | 1月17日(土) | 10:00~16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 11 | 1月10日(土) | 13:00~16:00 |
| 上級カウンセラー養成講座 10 <研究所> | 1月24日(土) | 13:00~16:00 |
| ★ワークリーダー養成講座 22 <研究所> | 1月24日(土) | 13:00~16:00 |
| 心理教育研究会 <研究所> | 1月25日(日) | 12:00~15:00 |
| ★交流分析(中級)講座⑪ 熊谷教室 | 1月15日(木) | 10:00~12:00 |
| 交流分析講座⑩ 前橋教室 <研究所> | 1月23日(金) | 10:00~12:00 |
| アサーション講座⑥ 佐久教室 | 1月11日(日) | 10:00~12:00 |

～ 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 | 1月11日(日) | 13:00~14:30 |
| 前橋・生活心理学講座 <研究所> | 1月23日(金) | 13:30~15:00 |
| ★熊谷・生活心理学講座 | 1月15日(木) | 15:30~17:00 |
| 第9回 研究発表会 | 1月25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。 | |

★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。

-湯澤達一所長の講演情報-

(埼玉県吉見町) 日時: 1月20日(火)午前・午後 会場: 吉見町役場 参加: 関係者
 (埼玉県美里町) 日時: 1月22日(火)午前・午後 会場: 美里町役場 参加: 関係者

心の法則 ワンポイント □

「一怒一老、一笑一若」



1回怒ると1つ年をとり、1回笑うと1つ若返る。昔からあるこの言葉。最近医学的にも正しいということが証明された。

人は怒ると脳からノルアドレナリン等の物質が分泌され、笑うとエンドルフィンなどの物質が分泌され、人をいい気持ちにさせ生理的にも若返るといふ。私たちは日々の生活の毒にも薬にもなる様々な化学物質を自ら作り出し身体に送り続けている。

健康で長生きするためには、より健康的な心を持たなくてはいけないということだ・・・。

「笑う門には福来たる」は、まさに至言である。

21世紀の子ヤレソジヤ

新屋さんとの出会いは6年前、埼玉県北本市で毎月開催していた「応用心理学講座」でした。1年間受講して2年目にはCRC心理学教室を受講。真面目でおとなしい新屋さんですが、内に秘めた強い情熱で3年間の心理学教室を卒業、300ページ以上ある卒業論文にはビックリ！心理学用語辞典としても活用できる程のもの。地道に積み重ねるその努力に敬服です。

「心理学を学んで」

CRCの4期生として3年間学ばせていただき、一言では言い表すことのできないほど様々なものを経験させていただきました。教室は月に1回、3年間でたった36回でしたが、教室が終わりまた次の教室までに色々考えることができました。ひょっとしたら入学してからは日常生活も仕事も全て教室だったのではないかという気がします。「どこからでもどこからでも学ぶことができるんだ。」これは僕が気づいたことの一つであります。入学する前は何をやっても飽きやすく続かない、続いたことも嫌々やる。自分の考えを捨てロボット人間になりかけていたこともあった僕が続けられたのは、「自分は自分でいいんだ！」という自信と誇り、そんな決してお金では得られないものを教えていただくことができたからだと思います。3年間をかけた地道ですが階段を1段1段のぼっていくことが出来ました。3年前の自分と今の自分を比べるとあきらかに違います。



CRCでの学びというのは、ただ教科書にしたがって行うものではなく、肌で感じ、皮膚から浸透し、内臓を活発にし、細胞の意識をも変える。すると人格が変わる。人格が変わるとそれが台風の目になって周りが動きだす。まさに人生が変わることなんだろうと思っています。

こんな素晴らしい学びの場、心から信じている仲間に出会えたことは僕にとって生涯の宝物です。

4期生 IDNo.201 新屋貴之

お知らせ Information

1. 1月度講座の日程変更のお知らせ

1月度の講座について、複数の日程変更がございますので、お確かめの上ご参加ください。変更のあった講座は上記の教室案内に★印がついております。

2. 2009年開講講座のお知らせ！

下記の講座が2009年前半に開講予定の講座です。(どなたでもご参加いただけます。)

- ・カウンセラー養成講座(初・中・上級)
- ・交流分析講座(初・中・上級)
- ・アサーティブトレーニング講座
- ・ワークリーダー養成講座

講座詳細はお知らせいたします。



2008年度宿泊ワークショップが開催されました。

研究所1番人気の講座「宿泊ワークショップ」が2008年11月2日~3日に行われました。



- ・全員と握手
- ・みんなで合唱
- ・ハッピーメッセージ
- ・伝達ゲーム

- ・キャンドルトーク
- ・ミニカウンセリング実習
- ・ニックネーム発表、自己紹介
- ・etc...



参加者の声-

- ・何故なんだろう？あんなにも身構えていた私が、何故なんだろう？こんなにも素直になれたのは、私に何が起ったのだろうか。
- ・やわらかな笑顔や言葉に接する中でありのままの自分を大切にしようと思いました。
- ・自分の大切さ、母の大切さ、ワークショップのメンバーの大切さ、様々な事がいっぱい分かりました。感情のこもった涙を数ヶ月ぶりに出しました。みんなのあたたかさが大きすぎて自分の中だけでは受け止められなく涙が出てしまいました。
- ・家族に対する感謝の思い、家族への愛。今までそれは分かっていた、自分の中で受け止められていなかったものでした。今日、家族への思いが変わりました。
- ・自分を愛えようと思死にやってきましたが、「愛えよう」と思っているのは自分を否定していること。自分を認めていないことだと気付いたのです。
- ・涙ながらに別れを惜しむ方を見るにつけ、その方の心の中でどんな気持ちが起こったのかを想像するのは本当にワクワクしました。そしてその涙の何とステキなこと。またこの涙を見たくて参加すると思います。(繰り返りより抜粋)

CRC 伝言板 コラムスペース

ソフィーの歯っぴいニュース 実践編(その1)

皆様お元気ですか？ 前回は半年に亘って幸せの歯っぴいニュースをお伝えしてまいりました。おかげさまで多くの方々より好評をいただき大変感謝申し上げます。また皆様からのご要望に答えるべく今回は「実践編」ということで、身近なテーマでお伝えしたいと思います。まず始めに、「口から始める健康」ということで、「よく噛むことの大切さ」をお知らせいたします。その前に、私事です。先日、先日落花生を食べていたところ奥歯に突き刺さった物を感じ、歯磨き後とうとう歯が欠けてしまったのです！！早速歯科受診、どうやら寝ている間にも奥歯を食いしばって寝ている様です。

夢の世界でも歯は仕事をしているといわれ、吃驚！そんな働き者の歯をいたわろうと、寝ている間のナイトガードというもうひとつの歯を作りました。早速装着してみると、口がいつものように閉じられず半開き状態になってしまい、口の周りの筋肉を意識しながら開口保持することの難儀を痛感しました。また起床時には頭の乾き、とりにり感など不快な状態！どうも免疫力がやや低下、アレルギー性の眼になってしまい眼科受診することになりました。口から始まった支障ですが身体への健康にも及ぼすことを身を持って体験しています。皆様！体調が優れないときはお口のことも同時に診てみましょう。

さて、寒い季節となり鍋料理など美味しいですが、カロリー摂りすぎていませんか？野菜をしっかり取り、バランス良く食べるなど、食生活で気を付けることはたくさんありますが、「よく噛む」ことを忘れていませんか？現代では「柔らかいこと」が美味しい条件の一つになっています。しかし現代人の噛む回数は、50年前に比べると、約半分まで減っているとされています。顎が未発達で細長い顔の人が増えていますが、噛む回数が増えれば、切り方や加熱法を工夫するなど、噛む回数が増やすことは、簡単なことだと思います。先日、TVの旅番組で男性タレントは「よく噛んでいるとその食材の味が口の中で変化して、幾通りも味を楽しむことが出来る」と話していました。

この地球の大地の恵みをいただくことは生命をいただくこと。良く噛んで食べることは、脳内のヒスタミンという物質が満腹中枢を刺激し、少量でも満腹感が得られるので食べ過ぎを防いでくれます。そのタレントは体重47kgを維持しているそうですがそれが理にかなったことを実践していますね！

ダイエットする前に良く噛んで食べてみたらどうでしょうか？目標は一口30回位、日々忙しい方はせめて休日の食事は時間をかけてゆっくり良く噛んで食べてみてください、口の中でいつもより違った味が強くなりますよ！また、食べ物をよく噛んで摂取する方がビタミンなどの微量栄養素の吸収率が高いといわれています。寒い冬に向かって良く噛むことは風邪予防にもなります、さらに硬い物を噛むと脳血流量が上がり、脳が活性化され最近では認知症予防とまで言われています。記憶力、集中力、判断力が高まり頭の回転も速くなります。まだ人前で話したりすると緊張で口の中が乾きネバネバとしてくることもあります。逆にリラックスした状態になると口の中に唾液が分泌され、ワトウトとしたとき口から液体が出て我に返ることがありませんか？良く噛むことでリラックス効果が得られることで、野球選手などは口を動かしながらバッターボックスに立っているのは集中力を高めていたのです！納得！さあ！是非皆さんも今日から始めましょう！目標 一口 30回。 次号へ



CRC特別研究員 小林 ひろこ

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。

