



# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2009年2月の教室案内

心理学教室 ① <研究所>	2月 6日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑥ 熊谷教室	2月 11日(水)	13:00~15:00
心理学教室 ⑬ <研究所>	2月 21日(土)	10:00~12:00
心理学教室 ⑰ <研究所>	2月 7日(土)	17:00~19:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	2月 6日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ㉑ 佐久教室	2月 8日(日)	15:00~17:00
初級カウンセラー養成講座 1 <研究所>	2月 7日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 12	2月 14日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 11 <研究所>	2月 28日(土)	13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 23 <研究所>	2月 21日(土)	13:00~16:00
交流分析(中級)講座⑫ 熊谷教室	2月 11日(水)	10:00~12:00
交流分析講座⑪ 前橋教室 <研究所>	2月 27日(金)	10:00~12:00
アサーション講座 ⑤ 佐久教室	2月 8日(日)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 試験対策ゼミナール	1月 25日(日)	13:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 試験対策ゼミナール	2月 22日(日)	13:00~16:00

★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	2月 8日(日)	13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	2月 27日(金)	13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	2月 11日(水)	15:30~17:00
第9回 研究発表会	1月 25日(日)	10:00~12:00
第10回 研究発表会	2月 22日(日)	12:00~15:00
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. カウンセラー認定試験関係

本年度も認定試験のシーズンになりました。試験、ゼミナールの日程は下記の通りとなります。

初級カウンセラー 試験対策ゼミナール	1月 25日(日)13:00~16:00
初級カウンセラー 認定試験	1月 31日(日)10:00~終了次第
中級カウンセラー 試験対策ゼミナール	2月 22日(日)13:00~16:00
中級カウンセラー 認定試験	3月 1日(日)10:00~終了次第

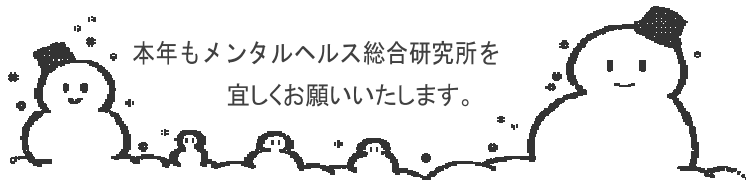
※会場は全て研究所です。

### 2. 研究発表会のお知らせ

第9回 研究発表会が1月25日(日)に行われます。今回は…

小林広子研究員による研究発表です。

日程は、1月25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。



### 今月の研究所推薦図書

#### モーゼスおばあさんの絵の世界

アンナ・M・R・モーゼス 著 加藤藤子 訳 未来社

モーゼスおばあさん、なんと油絵をはじめたのが75歳!ということもあり、画家の自伝というよりも、アメリカの農村に暮らす一人の主婦の記録。彼女の描く絵そのままに誠実で素朴、そして101歳で亡くなるまで絵を描き、前進し続けた姿に励まされます。奇麗な作品とともに綴る彼女の人生。様々な事に気づかされるはず。ぜひ読んでいただきたい一冊です。



## 心の法則 ワンポイント □

### 「類は類を呼ぶ」



良いことは他人のおかげ、悪いことは自分のせいこんな風に考えて生きて人生が楽しくなってくる。良い事が起きた時他人のおかげと思えば感謝の気持ちが生まれてくる。感謝する心は祈りであり宇宙の心に値するといふ。

当然生理的にもエンドルフィン※を放出、体に良い状態を作ると現代の医学が実証。類友の法則というものがあるが人に騙されたり裏切られたりする事の多い人を見ていると、だいたい悪いことを他人のせいにするタイプが多いようだ。似た者同士があつまるからそうなるのではないだろうか。

今年は大いに善き人を周りに集めく我が境地を作りたいですね。

※エンドルフィン…脳内でモルヒネ同様の作用をする神経伝達物質のひとつ。

## 21世紀の子チャレンジャー

おとなしくてひかえめな小池由美子さん、授業も真剣そのものの表情で取り組んでいる。時々される質問もするどく求道心あふれる。これからの成長がとても楽しみな小池由美子さん。人から好かれるそのお人柄で周囲からの期待も大きい。

はじめまして、小池由美子と申します。私は野村さんのカウンセリングを受けて三年近くになります。書いたほうが手取り早いと思い、ノートは20冊位になったのでしょうか。たくさん聴いていただき、偏った考え方のクセ、習慣に気がきました。絡まった糸をほぐして優しい言葉という柔軟剤入り洗剤で洗ってもらった気がします。自分のやりたい事、好きな事をいっぱいやっていたら、と背中を押され、子育てで自分のことは後回しだったのでピアノを習い始めました。英検にも挑戦したら合格しました。誰に禁止された訳でもないのに、何といろんな事を自分で制限していたことか。自分の思い通りになるなんて信じられなかったけれど、その意味が分かった気がします。心理学教室で野村さんが言っていたことを反芻して更に勉強させてもらっています。特に、言葉は人を傷つけたり、人は言葉に救われたりするので、暖かい言葉をたくさん使えるようになりたいと思います。これからもよろしくお願いします。



10期生 IDNo.315 小池由美子

## CRC 伝言板 コラムスペース

### ソフィーの歯っぴいニュースPart2 実践編(その2)

コラムを楽しみにしていただきありがとうございます。私が自分で読んで喜んでいますが・・・食事は美味しく、楽しく、安全に食べていますか?口には食べる、話す、「笑う」など生命の維持や、人間らしい暮らしや表情を作る器官として、大切な役割を担っています。今回のテーマは「笑う」などの表情についてお伝えいたします。顔には「笑顔・笑顔」!顔の表情は笑ったり、怒ったり、悲しんだり、泣いたりという感情は人の顔にははっきりと現れます。

表情は、顔をつくるいろいろな筋肉(表情筋)のなせる技ですが、特に口の周りの筋肉が大きな役割を果たします。大河ドラマの「篤姫」こと宮崎あおいさんやまなぶのクロコックさんらは実に沢山の表情を作ることができずにはいられません。日々鍛錬の賜物ですね!さて、今私はアルツハイマー型認知症で後期高齢者のお年寄りと一緒にコミュニケーションをするセラピーで「バリエーションワーカー」として実務を積んでいます。この顔の表情は非常に大事なポイントで、認知症が進行していくと、よく感情が抑えられ、直接表現します。彼らとコミュニケーションを行うときに、「ミラーリング」というテクニックを使うのですが、お年寄りの目つき、表情、息づかい、顔色、顎の状態、下唇の状態、手、お膝、椅子に座っている様子、足の状態、そしてそれら筋肉全体がどういふふうにはマッチして姿勢を維持しているかなど、観察し歩き回るときは一瞬に歩き、深く息を吐いたときは私も深く息を吐きます。

共感を含めて、鏡に映したように同じ行動をしながら、「まだ仕事が終わらないのですか。」すると、言葉にならないお年寄りは顔を上げ、そしてお互い肩つめあい「うん」と一言だけ言い、また同じ行動を始めます。そのお年よりの「笑顔」は私だけに見せてくれた、素晴らしい「笑顔」でした。感謝!

それでは、笑顔にエクササイズを紹介いたします。顔面の体操です!目的はお腹の筋肉を動かして明るい表情を作ります。

いつするの?…朝の洗面後などがお勧め! 気分良くスッキリ目覚めることができます。

- ① 深呼吸 (3回)
  - まず体全体をリラックスさせましょう。お腹に手を当てて大きく鼻から息を吸って一度止めてから、肩の力を抜きながら「ふー…」と息を吐きましょう。
- ② 首の体操 (2回)
  - 1) ゆっくり首を左右に倒します。ポイントは耳が肩につくようなイメージです。
  - 2) ゆっくり首を左右に捻ります。ポイントは左右の肩こしを見るという感じ。
  - 3) ゆっくり首を前倒しします。後ろに反らすことは避けましょう!次にやや下を向いたまま、左右に首をゆっくり動かします。

\*顔、と首の筋肉は繋がっています。
- ③ 目を閉じて口角を上へ引き上げる「イー」の口 (5秒2回)
- ④ 目を閉じて唇を尖らせるように前方へ突き出し「ウー」の口 (5秒2回)
  - \*これは口の周りの筋肉を鍛える、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。
- ⑤ 息を吐きながら目を閉じて大きな声で「アー」 (5秒2回)
  - \*口を大きく開ける運動はあごの関節の動きをよくします。
- ⑥ 両頬を膨らませて唇をしっかりと閉じ鼻で息をしながらアップアップで目を大きく見開いて眼玉を左右に動かします。(5秒2回)
  - \*口の周りの筋肉や頬の筋肉が鍛えられます。また頬を膨らませたり頬を強く吸い込む動作は耳下腺を刺激して唾液分泌を促進する働きがあります。
- ⑦ 両手の指先で目の回りをゆっくりマッサージします。(右回り、左回り)
  - \*顔の筋肉を動かすことで、脳に程よい刺激が伝わり脳筋、神経を自覚めさせて表情を豊かにする。
- ⑧ 上唇(鼻の下部分)を親指と示指でつまんで中央に持ち上げる。(10秒)
  - 下唇を親指と示指でつまんで中央に持ち上げる。(10秒) \*お口の周りの筋肉神経を刺激し表情を豊かにする。



以上ですが、改めて顔面体操を実践してみると顔も筋肉で作られていると実感! 「笑う門には、福来る」といわれていますが、皆様も「笑顔」で幸せに過ごしましょう。

CRC 特別研究員 IDNo.235 小林広子

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](mailto:info@mental-life.jp)

H P: [www.mental-life.jp](http://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。