



# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2009年3月の教室案内

心理学教室 ② <研究所>	3月 6日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ⑦ 熊谷教室	3月 11日(水) 13:00~15:00
心理学教室 ⑭ <研究所>	3月 21日(土) 10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	3月 7日(土) 17:00~19:00
心理学教室 ㉖ <研究所>	3月 6日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ㉓ 佐久教室	3月 8日(日) 15:00~17:00
初級カウンセラー養成講座 2 <研究所>	3月 7日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 1	3月 14日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 12 <研究所>	3月 28日(土) 13:00~16:00
ワークリーダー養成講座 24 <研究所>	3月 21日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(初級) ㉔ 前橋教室 <研究所>	3月 27日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(初級) ① 前橋教室 <研究所>	3月 28日(土) 10:00~12:00
アサーション講座 ⑧ 佐久教室	3月 8日(日) 10:00~12:00
アサーション講座 ① 前橋教室	3月 14日(日) 10:00~12:00
アサーション講座 ① 熊谷教室	3月 11日(日) 10:00~12:00
中級カウンセラー認定試験	3月 1日(日) 10:00~16:00

★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	3月 8日(日) 13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	3月 27日(金) 13:30~15:00
熊谷・生活心理学講座	3月 11日(水) 15:30~17:00
第10回 研究発表会	2月 22日(日) 10:00~12:00
第11回 研究発表会	3月 22日(日) 12:00~15:00

## お知らせ Information

### 1. 研究発表会のお知らせ

第10回 研究発表会が2月22日(日)に行われます。今回は…

野村弘子研究員による研究発表です。  
テーマは、「カウンセラーへの花道 part3」

日程は、2月22日(日) 10:00~12:00です。参加無料です。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. アサーション講座の開講

さわやかな自己表現とも訳される「アサーション」。日本人が苦手とする自己主張。言いたいことは、ありのままに言う、それでいてよりよい人間関係を築く。攻撃的(アグレッシブ)でない自己主張を学んで、コミュニケーションを快いものに改善する心理療法のひとつです。昨年、長野県佐久教室のみの開講でしたが好評のため、3月より前橋・熊谷の2教室を開講いたします。

アサーション講座(前橋教室) 日程: 毎月第2土曜 10:00~12:00 会場: 研究所  
アサーション講座(熊谷教室) 日程: 毎月第2水曜 10:00~12:00 会場: 熊谷さくらめいと

受講料: 全12回 5,000円×12回 計60,000円(消費税・テキスト代等含)

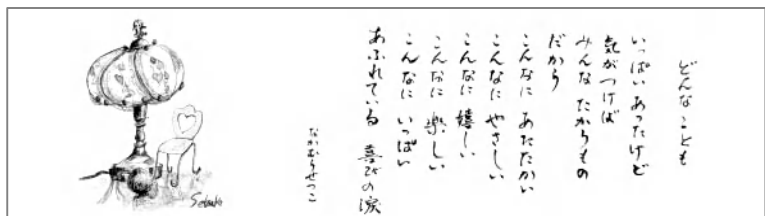
### 3. 交流分析 初級講座の開講

心理学の口語版とも言える、分かりやすく楽しい講座です。日常の行動パターンから自分を分析し相手の心を知ることができる交流分析は、誰もが納得できます。  
3月より初級講座が前橋にてスタートします。

交流分析講座(初級)(前橋教室) 日程: 毎月第1土曜 10:00~12:00 会場: 研究所

受講料: 全12回 5,000円×12回 計60,000円(消費税・テキスト代等含)

今月の「21世紀のチャレンジャー」中村節子さんの絵と詩を紹介いたします。  
【どんなことも】 中村節子



## 心の法則 ワンポイント □

自分のために生きられない人は、  
人のためにも生きられない



私たちが生きているのは、誰のためでもありません。

いつだって、どこにいても、自分のために生きているのです。  
「誰かのためにがんばれ、会社のためにがんばれ」なんて言葉で、自分の心ががんがらじめにしぼらないで。

自分の体が心が、本当に喜びことをしていれば、無理なく自然に、まわりの人達も幸せにできるのです。「自分が輝けば周りも輝くのです。」

## 21世紀のチャレンジャー

中村さんとの出会いは埼玉県北本市で定期的に開催していた生活心理学講座でした。お住まいの蕨市から娘さんと二人電車ですぐに研究所までカウンセリングに来られていた。とても仲の良い親子さん、人生の荒波を乗り越え大海原へ船出をした中村さん。書きためた詩と絵を一冊の本にして出版したいと夢をふくらませる。思いやり深いそのお人柄でお役に立つ生き方をしたいと勉学に励む笑顔の素敵な中村さん。周りの人達からの期待も大きい。

闇の中を娘と手をつないで必死で道を探し廻っていた時、義妹が湯澤先生に出会わせてくれました。カウンセリングということを知り、受けた時遠くで灯りが小さく見えたような気がしました。あの灯りの所に行きたいと、病を抱えた娘と月一度のカウンセリングに研究所通いを始めたのです。二年後、先生に奨められ心理学教室に入れていただきました。3年間学んで来て私達母娘がどんなに強い共依存の中で苦しみ苦しんでいましたか、自律するということはどういうことが解ったのです。

娘のほうが先に自律して行きました。今は仕事に趣味のパラグライダーにと生活を楽しんでいます。私はカウンセラー養成講座・交流分析と引き続き学びやと自分の人生が見えてきたところです。自己形成がどのようにして出来てきたかを、そしていかにまわりに捉われ左右されていく自分を嫌悪していたかを学びました。でもそんな自分が分かること応援してあげたいなりました。自分を好きになってもいいと思えるようになっていました。今、とても嬉しいです。そしてこの喜びに導いて下さった先生、教室の仲間の方々に感謝でいっぱいです。将来、経験を生かしてお役に立てるよう、自分磨きをしていきたいと思います。5期生 IDNo.246 中村 節子



## CRC 伝言板 コラムスペース

ソフィアの歯っぴいニュース Part2 実践編(その3)



早いもので今回で、最終回となってしまいました。毎回多数の皆様に触れさせていただき、ありがとうございます!

さて、私は仕事柄多くのお年寄りと接していますが、年をとると顔や口の周りの筋肉の動きが鈍くなったり、また多量の唾液などにより唾液が口に出にくくなったりしています。さらに病気のために麻痺があり、顔、口、などの動きが制限され、言葉をうまく話せなかったり、表情も表れにくくなり、食べ物をうまく飲み込めない等の障害を持つ人、口の中が乾燥し、よく味がわからない、口の中に食べ物が残り臭いがある、といった悩みを持つ人も少なくありません。こうしたお年寄りの方が介護状態に陥らないように予防が大事かと考えます。

健康はお口から始める!  
ところで、皆さんはご存じでしたか?  
厚生労働省が平成元年から8020運動を提唱して20年、80歳以上で20本以上のご自分の歯が残っているお年寄りの方の調査結果によると、その多くの方は生き生きと人生を楽しんでいて、たとえ一人でも自立して歩き、好きな場所へ外出でき、好きな物を味わって食べ、そして何よりもお友達と会って楽しく会話が出来ると。そんな素敵で充実した質の高い生活を送られているお年寄りの方が数多くいる事が報告されています。  
これを「幸福者」ですね! 生きることには食べることも、お口の健康は生きる喜びを支えます。  
また、人は言葉を通して自分の気持ちなどを相手に伝えます。言葉の基本である声は気管、咽喉、鼻、口といった発音器官によって作り出されます。言葉を話すときは、食べる時に以上に、唇、舌、顎、頬の複雑な運動が必要となり、歯並びによっても発音の聞き取りやすさが左右されます。  
私の母は入れ歯を外すと何を言っているのか分かりにくい事があります。孫たちは「歯磨きをしないとおはあちゃんみたいになってしまおう」と嘆いていました。おかげで娘たちは現在まで虫歯無しの状態を保っています(?)。そこで、今回はお口の体操を紹介いたします。声を出して行ってみましょう。

### 「早口言葉」→

パパのパジャマはポケットパンパン たたみをパタパタたたきます  
からしをかんだらからかった ライブのラストはラブソング  
生麦、生米、生卵 青巻紙、赤巻紙、黄巻紙 東京特許許可局  
坊主が上手に屏風の絵を描いた となりの宮はよく柿食う宮だ  
この竹垣に竹たてかけたのは竹立かけたから、竹たてかけた  
かえるびよこびよこびよこびよこ、あわせてびよこびよこびよこ



以上ですが日々の積み重ねが大事かと思えます。いつでもどこでもお口体操はできますので、是非実践してみてください。

おわりに、美味しい食べ物に出会ったときは誰かに紹介したくなります。仲間や家族と話しながら褒め言葉がです。人が喜んでくれることには笑顔が溢れます。お口の健康は心を満たし身体も健康に繋がると考えます。

人と出会って話をすることは、心が放たれます。  
コミュニケーション不足の社会といわれている今、是非歯っぴいでハッピーな人生でありますように。

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、お気軽にお問い合わせ下さい —

↓↓ 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QRコードを写すと、メール作成画面になります。詳しくは、お便りの携帯電話端の説明書をご覧ください。

