



# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2009年5月の教室案内

心理学教室 ④ <研究所>	5月1日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑩ <研究所>	5月16日(土)	10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	5月2日(土)	17:00~19:00
心理学教室 ㉘ <研究所>	5月1日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ㉜ 佐久教室	5月10日(日)	15:00~17:00
初級カウンセラー養成講座4 <研究所>	5月2日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座3	5月9日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座2 <研究所>	5月23日(土)	13:00~16:00
ワークリーダー養成講座26 <研究所>	5月16日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(中級)② 前橋教室 <研究所>	5月22日(金)	10:00~12:00
交流分析講座(初級)③ 前橋教室 <研究所>	5月23日(土)	10:00~12:00
アサーション講座 ⑩ 佐久教室	5月10日(日)	10:00~12:00
アサーション講座 ③ 前橋教室	5月9日(土)	10:00~12:00
⑩心と体のスキルアップセミナー	5月24日(日)	10:00~15:00

★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	5月10日(日)	13:00~14:30
前橋・生活心理学講座 <研究所>	5月22日(金)	13:30~15:00

## お知らせ Information

### 1. 特別講座のお知らせ!

メンタルヘルス総合研究所、研究員による特別講座「心と体のスキルアップセミナー」が開講します。

野村弘子、小林広子研究員の二人を講師に、5月よりスタートします。

「トータルヘルス元気力アップ、カウンセラーへの花道」をテーマに、毎回楽しく、ためになる講座です。

2009年研究所特別講座

### 心と体のスキルアップセミナー



「トータルヘルス元気力アップ」  
小林広子 研究員



「カウンセラーへの花道」  
野村弘子 研究員

日程：毎月第4日曜 10:00~15:00 全6回 5月24日(日)  
会場：メンタルヘルス総合研究所  
受講料：1回5,000円 全6回30,000円  
1回のみ単発受講も可能(要事前申し込み)1回6,000円  
定員10名までの限定講座です。お早めにお申込み下さい。  
詳細はチラシにてご案内いたします。

### 2. 美里町役場の専属カウンセラーに研究所が選ばれました!

4月1日より埼玉県児玉郡美里町役場の職員のメンタルヘルス面を全面的に引き受けることになりました。電話カウンセリング、対面カウンセリングを下記カウンセリングルームにて開始いたします。また、一般の方のカウンセリングも可能です。

相談室：メンタルヘルス総合研究所 本庄カウンセリングルーム

相談時間：毎週火・水曜日 10:00~19:00

担当：研究所認定カウンセラー No.08021 田村文代

詳しくは事務局までお問い合わせください。

## 心の法則 ワンポイント □

わたしたちはしあわせだから笑うのではなく、  
笑うからしあわせなのだ ~ウィリアム・ジェームズ~

平均的な4歳児は1日300回笑うという。  
平均的な成人は1日に15回しか笑わないというデータがある。現代人はあまりにも忙しい生活の中で笑いを忘れたのかもしれない笑いが健康と密接に関わっていることは現代医学では証明済み。

笑えば気分が高揚し創造性が高まり免疫力が高まる。笑いは人間のみに与えられた必要不可欠の行為なのだろう。こんなストレス社会だからこそ生活の中に笑う習慣を作っていきたい。腹の底から笑うことのキセキを生活の中で実感していきたいものだ。



## 21世紀のチャレンジャー

今月のチャレンジャーは田村文代さんです。

趣味は？とお聞きしたら旅行です。と答えてくれた。旅は癒される色々な事を気づかせてくれるんです。ただ、海外旅行は一度も行ってない...と。飛行機が大の苦手という。また、ゴルフはプロ並みの腕前だとおっしゃる多趣味の持ち主。田村さんは学習意欲も旺盛で今はアサーション講座を受講！次なる目標に向かう。また、この4月から心の相談室を開設、プロの心理カウンセラーとしての道を一歩踏み出された。個性豊かなカウンセラーとして多くの人達を癒していくことと思います。

先生に教えていただいた言葉、「人生は自分の生き方を大きく変える出会いのチャンスを経験となく与えてくれる」

まさにそのものでした。ここから自分探しの旅が始まりました。今までは辛い苦しいなど思いながらも、自分と深く向き合い考えたことはありませんでした。CRCで学んでから、より深く自分自身の大切さを痛感しました。本当に人間関係は鏡みたいなもので、自分が笑っていると不思議ですがいい人との巡り合わせが多くなります。

いい行いがいい人間関係を作り、いい人生を頂けるものだと思います。自分一人では幸せにはなれない。人間は、誰かに支えられて生きていけると思います。常に感謝の気持ちを忘れず、必要な人になる行動と、そこにやりがいを持つことで精神力も強化されていくと思います。

これからも前向きに、楽しく、笑顔で、生き生きと一日をムダにしないよう過ごしていきたいと思っています。

今後、私が今後どのように変化、成長していくのか楽しみです。

7期生 IDNo.284 田村 文代



田村文代さん

### CRC 伝言板

CRC伝言板への掲載記事を募集しております。  
ご希望がある方はお気軽にご連絡下さい。

趣味の仲間、ペットの里親募集等、何でも結構です。CRC通信を是非ご活用下さい。



### 今月の研究所推薦図書

#### 「7つの自立力」 多湖輝 著 同朋舎 出版

「青春とは、人生のある時期ではなく、心の持ち方を言う」「歳を重ねただけでは人は老いない。理想を失うときに老いる」というウルマンの言葉を冒頭に挙げて始まる。知・情・気・体・頭・愛・金、これら7つの自立力をいかに養うかが、幾つもの者にとっても肝心だという。「頭の体操」の作者の本です。段々歳を感じてしまうこの頃、自分より年上の人達の知恵を借りるような感じで読んでいただきたい1冊です。老いること自体は怖いことじゃないんだ、どう歳を重ねるかという過程が大切。そんな事を教えてくれる一書です。



— 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。

