



# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2009年8月の教室案内



心理学教室 ⑦ <研究所>	8月 7日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ⑱ <研究所>	8月 15日(土) 10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	8月 1日(土) 17:00~19:00
心理学教室 ㉑ <研究所>	8月 7日(金) 13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	8月 1日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 6 <研究所>	8月 8日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 5 <研究所>	8月 29日(土) 13:00~16:00
S G E 講座 (初級) ③ <研究所>	8月 15日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(中級) ⑤ <研究所>	8月 28日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑥ <研究所>	8月 29日(土) 10:00~12:00
アサーション講座 ⑥ <研究所>	8月 8日(土) 10:00~12:00
心と体のスキルアップセミナー	8月 30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

前橋・生活心理学講座 <研究所>	8月 28日(金) 13:30~15:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	8月 9日(日) 10:00~11:30

## お知らせ Information

### 1. [予告] 新感覚!! シアターワーク

新講座「シアターワーク(仮)」をご案内します。  
この講座では毎回全員で映画を見ていただき、感じたこと・思うこと・感想などをシェアリングしながら、気づき・癒し・共感を通して行うワークです。  
学習では得られない気づきを体感してみませんか?

2009年・秋、開講予定となっておりますのでご期待下さい。詳細が決定次第、おってご案内いたします。



### 2. 生活心理学講座のご案内

メンタルヘルス総合研究所では、どなたでもご参加いただける分かりやすい心理学、生活の中で使える心理学をテーマにオープン講座として「生活心理学講座」を開催しております。

今までは前橋教室として平日開催でしたが、休日の方が参加しやすいという声にお応えして今までの平日教室(第4金曜)に加えて日曜日教室(第2日曜)を開講いたします。平日が都合のいい方、日曜日でないと参加が難しい方、また月1回では物足りないという方は是非、研究所開催の「生活心理学講座」をご利用下さい。オープン講座ですので、どなたでもご参加いただけます。是非ご家族・ご友人達と一緒にご参加ください!

#### —— 生活心理学講座 ——

平日教室 … 毎月第4金曜日 13:30~15:00 (90分)

日曜教室 … 毎月第2日曜日 10:00~11:30 (90分)

会場…メンタルヘルス総合研究所 受講料…1,000円(税込)

※会場等の都合により日程が変更になる場合がございます。毎月のCRC通信、またはお電話にてご確認の上お越しください。

### 今月の研究所推薦図書

#### 「イメージの治癒力 -自分で治す医学」

マーティン・L・ロスマン 著 筑摩書房

自分の体の真の主治医、それはあなたの「内なる治癒力」。病気は自分のライフスタイルに対するからだからのメッセージです。からだと対話する新しい技法「イメージリ」の力で、無限の自己治癒力を覚醒させる、画期的なセルフケア・ガイドと言える一書です。



## 心の法則 ワンポイント □

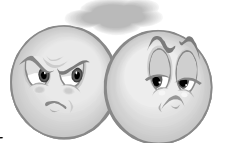
### 人を許すということ

自分のことを不当にあつかったその人を許すのは自分を愛する行為なのだと思う。

心の奥にしまっておいた敵意や憎しみを解き放つのは相手のためではなく、自分自身のためにしているのです。

もし…誰かに恨みを持ち続けるなら、その人を背負っているようなもので、その人は生きるエネルギーすら失ってしまう。…その人を許したその瞬間から、自分の人生を歩み始めることができるのです。許すことは勇気を必要とし自分をひとまわりもふたまわりも大きくする最良の方法の一つだと思う。

「ゆるしとは、踏みじられたスマイレの花が、  
そのかかるとに放つ芳香である - マーク・トイソ -」



## 21世紀のチャレンジャー

今月のチャレンジャーは10期生今田裕子さんです。研究所で開催している生活心理学講座に参加されていたのが今田さんとの出会いでした。講座終了後、自分の教える生徒さんの話、お母さんたちの話を真剣に熱く語る今田さんに深い思いやりと強い情熱を感じました。こんな先生をもった生徒さんは幸せだなあ! そんな風に思ったのは3年前…。今、教室での学びも真剣そのもの、輝く目で未来を見つめるそんな情熱先生に周囲の期待も大きい。

こんにちは。『心理学教室』10期生、今田裕子と申します。仕事は、「4児の母」。そして「教科指導助手」といって、小学校で主に少人数クラスで算数を指導しております。「先生」に復帰して、今年で2年目になります。

研究所をはじめ訪れたのは、3年前の2006年4月。上毛新聞の「挑戦者たち」にて、研究生の方がカウンセリングサロンを開設された記事を見つけ、すぐに研究所に飛び込んできました。講義を体験し、受講を決意。ところが、そこからはなかなか前に進めませんでした。前述しましたが、なにせ「4児の母」。子どもたちの予定や子どもの数だけ引き受けなければならない数々の役員をこなし、楽しいけれど、あつという間に過ぎてゆく日々。そして2年2か月後、2008年6月にやっと心理学教室入学。今は月に1度のペースですが、お言葉ひとつひとつに深みのある湯澤先生のご指導を受けることができ、また志の高い素晴らしい仲間と共に学べることに、大きな喜びを感じています。

今から9年ほど前。3人目を出産後から、急にたくさんの方から『子育て』の相談を受けるようになりました。もと教師なのもあって、人になにかをアドバイスするのは大好き! 自分の話した言葉で人が成長したり、元気になったりしていく姿を見ることに生かされていると感じていました。ところが私の『子育て相談』は、「心が健康」な人には有効だったのですが、「心の体力が弱まっている」人には、最悪の結果でした。私はよかれと思い、自分の子育ての体験談を話します。「心の体力が弱まっている」人はそれを参考に同じようなことをします。でも、当然同じようにはいかない。それで、自分を責めてしまった人が何人もいました。より育児を放棄しがちになった人、悩んでしまいうつになった人、自殺未遂した人もいました。そんな状態の中で育った子どもたちの表情…。私は今も忘れられません。そして、決心しました。うまくいかない子育ての原因は、お母さんたちの心にある。弱まっている心に寄り添って、お母さんたちを元気にしてあげたい! そんな方法を学びたい! そこで出会ったのがカウンセリングの勉強でした。

湯澤先生の講義を3年前に体験した時、先生は授業の後で「じっくりと微笑まれたいカウンセラーになりそうだな〜。」とお言葉をくださったのです。本当にうれしかったです。今、「先生」という立場に戻っていますが、失敗をふまえて、アドバイスばかりするのではなく、子どもの心の成長を待ちながら、やる気の延長上に学びを獲得できるような授業をするよう努めています。そして「心の体力が弱まっている」児童には、「あなたが大切なんだよ。」「あなたは愛されているんだよ。」というメッセージを心の中からこっそり送っています。『北風と太陽』の「太陽」のような存在が目標です。そのために、相手の心の状態をより知れるよう、心理学教室で学びを深めていきたいです。



10期生 DNo.318 今田 裕子

## CRC 伝言板

このコーナーでは皆様からの投稿をお待ちしています。趣味の仲間、ペットの里親募集等、何でも結構です。CRC伝言板を是非ご利用下さい。



— 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](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。

