



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2009年9月の教室案内

心理学教室 ⑧ <研究所>	9月 4日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ⑩ <研究所>	9月 20日(土) 10:00~12:00
心理学教室 ⑫ <研究所>	9月 5日(土) 17:00~19:00
心理学教室 ⑬ <研究所>	9月 4日(金) 13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 8 <研究所>	9月 5日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	9月 7日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 6 <研究所>	9月 26日(土) 13:00~16:00
S G E 講座 (初級) ⑤ <研究所>	9月 19日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(中級) ⑥ <研究所>	9月 25日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑦ <研究所>	9月 26日(土) 10:00~12:00
アサーション講座 ⑦ <研究所>	9月 12日(土) 10:00~12:00
心と体のスキルアップセミナー	9月 27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>	9月 25日(金) 13:30~15:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	9月 13日(日) 10:00~11:30

お知らせ Information

1. [予告] 秋の宿泊ワークショップ

研究所 1番人気のワークショップ。今年も 11月開催を予定しております。

「気づき・癒し」を体感していただけるよう、内容一新、準備していますのでご期待下さい。詳細が決定的次第、おってご案内いたします。



2. 8月度教室の日程変更

8月度の下記講座の日程が変更になりましたのでお知らせいたします。

交流分析講座 (初級)	8月 22日(土) 10:00~12:00
カウンセラー養成講座 (上級)	8月 22日(土) 13:00~16:00

～アサーション講座に参加して～

アサーション講座 初級(佐久教室)の修了生の感想をいただきましたのでご紹介します。



アサーション講座に出席してもう 12回が修了ですね。自分自身を見直す機会をたくさん与えていただきました。「過去は変えられない」でもその過去にこだわり自分を責めたり落ち込んだりすることが多いので失敗はあたりまえで失敗をした自分を許すことにしました。今まで悩みながらも精一杯生きてきた自分をほめてあげようと思います。

「私はこの世に一人しかいない素敵な私である」と思いながら今日一日を大切にしていきたいです。これからのいろいろな事にチャレンジし行動できる自分になろうと思います。1年間ありがとうございました。

目からウロコ状態でした。「人の感情は自分が生み出すもの」心理学を学ぶ前は、まさか「自分が」なんてと意味さえも分からない状態でした。責任転嫁、自分は正しいと思い込んで生きてきた…。振り返ればなんて苦しい考え方、捉え方だったのか…。「一切は自分」が理解できて、私の快適な幸せな人生がスタートしました。

あつという間にアサーション講座は終わってしまいました。毎回目からウロコの内容で人間関係を豊かに幸せに生きていく方法として分かりやすい話し方をしていただきました。自分を大切にできれば人のことも大切に思い、人も自分を大切にしてくれる…。なんだか元気に生きていけそうな気分になりました。感情はすべて自分が生み出すもの。～のせいではなく、～のおかげでと感謝の心が幸せの素なのですね。

今月の研究所推薦図書

「ユング・ブッダの夢」

秋山さと子 著 法蔵館

曹洞宗の寺に生まれ育ち、ユング心理学に出会った著者が、矛盾に悩みながらも見出していった心と魂の真相。急逝した著者が書き遺した深層心理世界への招待状であり、求道の物語でもある。是非読んでいただきたい一書である。



心の法則 ワンポイント □

なりたい人物のようにふるまう！

スタンフォード大学心理学者チームにより実証された『何かのフリをする』ことは、行動を修正することになるし、行動は思想に影響を与える。

下を向き猫背になって自信をなくしたマネをしていると、本当に自信を無くしてしまう。逆に、情熱的に自信満々にふるまっていればその態度が身につく。このテクニックは行動を修正しなりたい自分に变身するためのきわめて効果的な方法でもある。

心を変えることは難しいが、形を作ることにより心を変える方法なら簡単である。微笑み声をあげて笑っているならいい気分になっている自分に気づくだろう。



21世紀のチャレンジャー

東京から実家へ戻られ、病院の紹介状を持って研究所に来られたのが吉村貴子さんと最初の出会いでした。かわいい 2歳の子を連れてカウンセリングルームに通って来られていたのを思い出します。今ではそのお子さんも 10歳に成長され、貴子さんも心理学科をあと2単位で修了となりました。また、生活心理学講座にも毎回参加しながら多くの人達に自身の体験を通し、生きていることの素晴らしさを語る貴子さんに感動です。貴ちゃんがますます輝きゆく事を心から祈っています。

私は 17歳で拒食症になりました。以後 15年間、過食嘔吐をベースに、かかんき症候群、パニック障害、自殺未遂、リストカット、アルコール中毒…。様々な病と向き合い闘ってきました。ある時、私は死ぬない人間なのだと思います。死のう死のうと思う日々の中で、また朝が来た時に、「ああ、私って死ぬないんだ。だったら生きよう。」と秘かに確信したのです。今は、自我を勝ち取ることに、薬に頼る毎日の中で今まで沢山の人たちに助けられて生かされてきたことを、感謝の気持ちでいっぱい小さな事でも、返して行きたいと思っています。



4期生 DN0217 吉村 貴子

ありがとうの気持ちにのせて
歌をうたう 木や花がゆれる
私にもう迷わないと
いまも迷っている



貴子

CRC 伝言板

～自分らしく、そして楽しく～ 大澤洋生さん

私がまだ現役で働いていたころ常に頭にあったのは「人より早く、正確に」ということでした。そこには常に周囲との比較があり、「人に認められたい」とする無意味な思いが全てを優先していました。機能不全家族に育った AC(アトキンソン)の私は、自分に自信が無いために無意識のうちに自分を大きく見せることで周囲の評価を期待していたのです。今、現役を離れゆったりとした時間の中で生活することで、初めてその無意味さに気づくことができました。「木工細工にそば打ち、座禅など・・・」



不思議なことに上手く作ろうとすると出来ないものとなり、無心に思いを込めて作ったものほど良いものができるようです。またCRCでのカウンセリングと並行してAC回復のための自助グループで仲間との語り合いに参加しています。そこでは何を語ってもOKであり、ただ黙って語り、黙って仲間の話を聴く「言いつばなし、聞きつばなし」がルールで秘密はすべて守られます。この、言いつばなし聞きつばなしに参加することで自分と向き合い気づきが生まれ成長することが出来ます。家族や自分に問題があり悩みを抱えておられる方は誰でも参加できますし、費用は無料です。(以下参考) AC性の強い私ですが、ありのままの自分で、時には弱音を吐きながら人生を楽しみたいと思っています。

自助グループ「家族問題を考える会」 開催日程：毎月第二金曜日(19:30~20:30)
開催場所：千代田町民プラザ TEL0276(86)6311 連絡先：080-5088-2089(大澤)

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。

