



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2009年10月の教室案内

心理学教室 ⑨ <研究所>	10月2日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	10月17日(土)	10:00~12:00
心理学教室 ㉑ <研究所>	10月3日(土)	17:00~19:00
心理学教室 ㉒ <研究所>	10月2日(金)	13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座9 <研究所>	10月3日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座8 <研究所>	10月10日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座6 <研究所>	10月24日(土)	13:00~16:00
S G E 講座(初級) ⑥ <研究所>	10月18日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(中級) ⑦ <研究所>	10月23日(金)	10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑧ <研究所>	10月24日(土)	10:00~12:00
アサーション講座 ⑧ <研究所>	10月10日(土)	10:00~12:00
心と体のスキルアップセミナー	10月25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>	10月23日(金)	13:30~15:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	10月11日(日)	10:00~11:30

お知らせ Information

1. 宿泊ワークショップのご案内

今年度の宿泊ワークショップの日程及び詳細が決定しました。

日程：11月15日(日)～16日(月)
 会場：妙義グリーンホテル
 費用：30,000円
 10/15までにお申込みの場合、23,000円
 ※人数限定ですので、お早めにお申込みください。

妙義山の大自然を感じ、天然温泉につかり、多くの気づきと癒しを仲間と共有し合う年に1度の贅沢な時間です。今回は研究所初となる「森林浴ワーク」等、今までにない新しい内容で構成されています。過去に参加された方も、初めての方も是非ご参加ください。

詳細、お申込は別紙「宿泊ワークショップのご案内」をご覧ください

2. 新井秀人カウンセラーのカウンセリング日が決定しました。

研究所認定カウンセラーのカウンセリング日程が決まりました。

第2土曜日	AM 9:00~PM 5:00
第3土曜日	AM 9:00~PM 5:00
第4土曜日	AM 9:00~PM 12:00 (午前のみ)

場所：研究所ハートフルルーム

50分(一般) 8,000円 (生徒) 6,000円

カウンセリングは予約制です。カウンセリングポイント可。カウンセリングをご希望の方は事務局までご連絡下さい。

8期生の新井秀人と申します。ご一緒に勉強していただいた方もいらっしゃると思いますが、この度、夢の実現に向けて一歩前進しました。9月より研究所カウンセリングルームにてカウンセリングを行うこととなりました。今後ともよろしくお願い致します。



「心の湯たんぽ、【ほっ】とする空間と時間を一緒に作りましょう。」新井秀人

今月の研究所推薦図書

「影響力の武器 - なぜ人は動かされるのか -」

ロバート・B・チャルディーニ 著 社会行動研究会 訳 誠信書房

人間が普段無意識に意思決定してしまう理由が理解できる本である。人の心の奥にある心理を利用した影響力のルールには恐ろしいほどの効果があることを知った。知らぬ間に恩義を感じさせられ、不公平な交換へと誘導されてしまう方法など。そのルールを回避する方法もその大切さも学べる一書である。



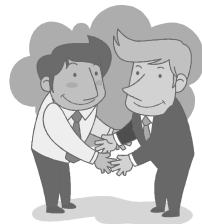
心の法則 ワンポイント □

知らない人に思いやりを示す。

イギリスの小説家、オールダス・ハクスリーは、死ぬ間際に人生で学んだことを思い返して、簡潔な言葉にまとめた。

「お互い、もっと親切にしようではないか」

私達が本当に充実した人生を送るためには、新聞の1面を飾るような偉業や、めざましい行為を成し遂げなければならぬ、と思いがちです。けっしてそんなことはありません。有意義な人生とは、礼儀正しさと親切心にあふれた日々の行為の積み重ねによって成り立っています。皮肉なことに、それが一生のあいだに真に偉大なものとなるのです。



21世紀のチャレンジジャー

心理カウンセラーで特別研究員でもある山元章光さんは、鋭い感性と知性で益々活躍が期待される研究所の「輝く星」。現在は病気療養中で、一日も早い復帰を願っています。

ハッピーバースデーを読んで…

(青木和雄 吉富多美 著、金の星社)



山元章光さん

読まれた方も沢山いらっしゃると思います。僕にとっては、自身の内を見つめ直す貴重なチャンスであるとともに、湯澤先生の講義を思い出すきっかけともなりました。

読みながら、幾度、自分自身が揺さぶられたか数えきれませんし、恥ずかしく涙も流しました。

湯澤先生のような「おじいさん」も登場します。このおじいさんと、おばあさんによって、声を失った小学生・あすかちゃんの心の大きな傷は癒されていきます。その経過は、読んでいられる僕の中にも綺麗な水がゆっくりと広がるように、浸み込んでいきました。その時の感動的な爽やかさは驚えようがありません。ともかく、あすかちゃんを始め、登場する一人ひとりが「ひたむき」なのです。ロック歌手・矢沢栄吉はテレビ番組の中で「まじめ」さが大切なんじゃないかと言っていますが、まじめさ＝ひたむきさは、何か物事に対して向かい合う時に共通のような感じがします。ですから映画やテレビ・ドラマの世界では「子どもと動物には勝てない」といわれるのでしょう。

なぜ、あすかちゃんを主人公と呼ばないかということに関しては、僕なりの感じ方があったからです。それは心の健康を取り戻し、生活して行く「あすかちゃん」の環境の中でクラスの友達や、教師が、養護学校の生徒も含めて「幸せ」を実感して行くからです。その感動は読んで自身で体験して下さい。

あすかちゃんのストロークは、やがて彼女の両親に及んでいきます。そこから、また全てが大きく動いていきます。ここで素晴らしいのは、あすかちゃんが自身の内面への視線を忘れていないことです。おじいさんから貰ったストロークは、明日香ちゃんの内面を強くただけでなく、素晴らしい世界へ案内していたのです。

湯澤先生は、教えてくれました。「自分自身で生きているなんて考えるのは傲慢です。私たちは夫々が生かされているんです。自分だけじゃなく多くの命の恵みに支えられているんです。自分で勝手に短くしたり出来るものじゃないんです」と、また「物事の真理は、自分の側から見ているだけでは見落としてしまいます。相手を信じ許すことは、自分自身を大事にする事にもなるんです」とも教えてくれました。あすかちゃんのおじいさんが語ることは、以前から先生に教えてもらってのですが、忘れていたことをハッキリ自覚しました。なんとも恥ずかしいことですが、事実ですし、同時に「もう一度先生が講義する教室に戻って勉強したい」という欲求が大きく膨らみました。

本の中に書かれていた、子供によって変わる親の心も僕が実感したことでした。子供が小さかった頃の僕は、子供を怒鳴りつけ、力づくで押さえつけ恐怖心を煽り、自分の思うように言うことを聞かせました。子供たちは怖かったに違いない。寂しかったり、悲しかったりしても感情を表に出さず解らないままにジッと内に閉じこもったに違いない。本当に可哀そうなことをしたと反省するのみです。妻に対しても同じでした。妻は何があっても沈黙を通す以外にありませんでした。じっと耐える以外になかったのです。

当時の僕は、暴君以外の何物でもありませんでした。自身、こんな状態ではいけないというのは、解り過ぎるほどに実感していましたが、どうにもならないのです。湯澤先生には、そんな時にお会いしました。その時、僕は先生が心理療法カウンセラーとは全く知りませんでした。「なんて、優しい人なんだろう。けっして怒らず、いつもにこやかな笑顔を湛えている。話す言葉も易しく、ジッとこちらの言いたいことを聞いてくれる」。あすかちゃんの心を解き放った「おじいさん」であったことが鮮烈に重なりました。

解き放たれた心は、可能性を広げ始めます。僕は、まだ可能性を広げる所までは行っていませんが、数年前、先生の講義に出かける朝、次男坊が「良かったね、変わって。昔のままでいたら僕も、マサ(長男)も、ケイ(一番上の姉)も、この家から出てってたと思う。勿論その時は母さんも一緒にね。でも、そうならなくて本当に良かった」と語ってくれました。その辺りから、子供たちとも妻とも少しずつ話せるようになりました。しかし、一気に180度の転換が僕にもたらされた訳ではありません。話していて、今は先生の処で学んでいる長女のケイからたしなめられることも度々です。

勉強したい、もう一度、先生の講義が受けられる場に参加したい。講義を受けている皆さんが本当に羨ましい。でも、僕はその場に必ず帰ります、必ず…。その時にお会いできたら幸せです。

3期生 IDNo.178 山元章光

— 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。

