

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2009年11月の教室案内

心理学教室 ⑩ <研究所>	11月 6日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑫ <研究所>	11月 21日(土)	10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	11月 7日(土)	17:00~19:00
心理学教室 ㉓ <研究所>	11月 6日(金)	13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 10 <研究所>	11月 7日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 9 <研究所>	11月 14日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	11月 28日(土)	13:00~16:00
S G E 講座 (初級) ⑦ <研究所>	11月 21日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(中級) ⑦ <研究所>	11月 27日(金)	10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑨ <研究所>	11月 28日(土)	10:00~12:00
アサーション講座 ⑨ <研究所>	11月 14日(土)	10:00~12:00
心と体のスキルアップセミナー	11月 29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> 11月 27日(金) 13:30~15:00

## お知らせ Information

### 1. 湯澤所長の講演情報

9月25日に群馬県の石井病院(伊勢崎市)で湯澤所長の講演がありました。「心の健康と安全」参加者：石井病院医師・職員



(研修会の様子)

10月2日、川場村立川場中学校にて講演があります。国庫間接補助事業「家庭教育支援総合推進事業」として「思春期講座」を行います。参加対象者：保護者、教職員、役員関係者等

### 2. 宿泊ワークショップ締切迫る！！

下記日程で行われる宿泊ワークショップの締切が近づいてきました。お申込がお済みでない方はお急ぎください。

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。

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

※申込締切 11月5日



### 今月の研究所推薦図書

「キューブラ・ロス - 生と死の癒し -」

ト部文彦 著 アニマ 2001 出版

故エリザベス・キューブラ・ロス博士が生涯全身全霊を注ぎ開催をつづけたワークショップから聞こえる愛と癒しのメッセージ。死にゆく患者さんを対象に、悲嘆の克服と死の受容をめざして始めたワークショップは、今秘かに知られ始めている。そのワークショップに日本人として初参加した著者の愛と感動のレポート。



## 心の法則 ワンポイント

### 人との出会いが心の成長を生む

人と人との関係は、それがどのようなものであれ本来一方的なものではありません。

一見、教える・教わるとか助ける・助けてもらうという構図のように見えても、実際には教える側、助ける側にも必ず得るものや学ぶものがあるのです。

例えば、心の悩みを受ける「心理カウンセリング」で救われているのは、クライアントばかりではありません。相談を受けるカウンセラー自身もそれによって心が成長したり、時には癒されたりすることもあります。子育ての中でも、親が子供を育てているつもりが、いつのまにか子どもに育てられているということを体験されている方も多いのではないのでしょうか？



## 21世紀のチャレンジャー

まじめで素直でやさしい、そんな言葉で包み込まれたような小野雄一郎さん。今ではたくましく前に進みゆく好奇心旺盛な好青年。あらたな出発をされようとしている。そんな彼に心よりのエールを送りたい。

湯澤先生にお世話になって、もう8年が経ちます。当時、仕事上の転換期で精神的に落ち込んでいて、実姉に相談した所、湯澤先生のご存在を知りカウンセリングを受ける様になりました。先生に「今までよく頑張ってきたね」と、温かい癒しの言葉をかけていただき救われた気持ちになりました。そして、次の年 CRC 心理学科三期生に入学しました。

心理学教室では、三年間心理学の基礎の部分を知り易く学ぶ事が出来ました。



その当時の生活心理学では、マーフィーの成功哲学や深層心理学など今現在の自分自身を築いている理論を知り実行する糸口を見つけました。昨年の夏ごろからまた、仕事上のことでノイローゼ状態になり仕事も休職していますが、現在は、生活心理学講座やスーパービジョンとして講座やカウンセリングを受けるため、CRCに足を運ぶようになりました。8年前に書き始めた夢ノートは、忙しさにかまけて、夢の無い内容の薄っぺらいものになっていますが、この機会を利用して再び自分の夢やイメージしているものを織り込んで行こうと思っています。究極の夢は、音楽療法・絵画を通じて皆さんに慕われるカウンセラーになること。同郷の志で、やさしい妻を得ることです。今後ともよろしくお願いします。3期生 IDNo.159 小野 雄一郎

### 悪くない時間をすごしているなア 山元章光さん (その1)

新聞を読んで、テレビを見て、好きな本を引っ張り出しては読む……、そして疲れたら、そのまま寝てしまう。大体がこんな風にして時間が過ぎていく毎日を送っています。

こんな生活が始まったばかりの時は、「こんな事していたら、何にも考えなくなっちゃう。馬鹿に輪をかけて真正の大馬鹿になっちゃう。じゃあ、どうすればいいんだ？」って、盛大に迷っていました。しかし、何日か過ぎていくうちに得意の「ま！いいか」が出て来て、体が痩せ細っていく分だけ頭でかちになれれば良いんだと思いましたが、でも、これも、なるうと思っても簡単に、はい、どうぞ、とは行くもんでもありません。ああでもない、こうでも無いと思いついた結果、見て、読んで感じることは何とか出来る。思うように外へ歩けない身では、仲間と一緒に、格好良くホームランを飛ばしたり、相手のコートへスパイクを決める等は夢のまた夢ですから……まったく望みを失くした訳ではありませんが、今は遠慮しておこうと思います。

そんなお笑いのような日々を送っている中で、以前読みかけた「なるほどの対話」(河合準雄、吉本ばなな NBR 出版)を手に取りました。奥付が2002年4月の第一刷になっていますから、かなり以前に関心を持った本だと思います。もう一度最初から読み始めました。どうしてこんなに良い内容で、面白いのに途中でまどろっこしくなったりと後悔と感動で最後まで読み進みました。「うん、成る程、そうだ」と心に留まる箇所がかなりの数にのぼりました。読み終わった後に嬉しくなる本はあまりありませんが、この本はまさしくその中の一冊です。これから申し上げることは、この本の対話から考えているのであります。「今の若い人は……」、「最近の若い奴は……」とはよく聞く言葉です。この言葉に多少の抵抗を感じながら(自分自身、この世代から遠くに来てしまっているのに……) 実感が掴めないままに通り過ぎようとしていました。足を止めたのは、まず最初に二人の息子がかなり熱心に見ていたテレビ・ドラマ「ピーチ・ボーイ」を連続して見た時のことでした。若いエネルギーは、こんなにも出口を求めて彷徨するんだ。仕事にしても、今のその人にとって最大にもがける場所ですそれをしているんだと、痛感しました。大人(保守的になってしまった人と考えて下さい)は、大人の枠の中で納めなければ、それを認めようとはしません。

若いということは、その時にしかないエネルギーでそこに取り組んでいる訳です。対象がどんなものであっても、その若い人にとっては大事な場所であり、そこから次へジャンプするのに必要な場所となっているのです。それを理解できない大人は、「こんなことやっていて、一体何を考えているんだ？早く、もっと安定したことに進みなさい」と、言います。「早く」と「安定」が、絶対的価値のように若い人に押し付けてきます。河合先生と吉本さんの対話の中に「三年寝太郎」の話が出てきますが、他人より三年ぐらい遅れても、十分やって行ける。休んでる三年が、その人には、とても大事な事なんだ。だからゆっくり休ませてあげろ位の方が本人にとって、凄く大事な事なんだ、とありました。早いことは、大人が思っている程、重要な事柄ではないのだ、と改めて考えました。

それから「安定」。これも、それを言う大人達の感覚的基準にすぎません。大人と呼ばれる人たちが、今まで生きてきた中で獲得した価値です。しかし、よく考えれば考えるほど現代のような価値観の移ろい易い世の中で、その若者の将来何十年を見通すことなど誰にも出来るのでしょうか。さらに、洪水のように押し寄せる情報の中で、皆と同じ興味を持ち、その方向を向くことがそんなに大事でしょうか。僕にはどうしてもそのように思えないことがあります。多くの人と違った事柄と方向に興味を持ち、それを追いかける。一般的に「オタク」と言われる人の存在を考えて下さい。社会的に危険な存在を言っているのではありません。美術、芸術、科学、化学、天文学、物理学に始まり、百科全般にその方向はわたります。考えて下さい。古今東西、発明と発見そして素晴らしい美術、芸術等々さまざまありますが、それらが最初から現代と同じ評価と価値を与えられていたのでしょうか？これは、かなりの確率で「ノー」の管です。 次号に続く……



— 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、お使いの携帯電話端末の説明書をご覧ください。

