

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年3月の教室案内



心理学教室 ② <研究所>	3月 5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑭ <研究所>	3月 5日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	3月 20日(土)	10:00~12:00
アサーション講座(初級)① <研究所>	3月 28日(日)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)① <研究所>	3月 13日(土)	10:00~12:00
中級カウンセラー養成講座 1 <研究所>	3月 6日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 12 <研究所>	3月 27日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級) ① <研究所>	3月 6日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(中級) ① <研究所>	3月 28日(日)	10:00~12:00
心と体のスキルアップセミナー	3月 21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> 3月 26日(金) 13:30~15:00
受講料: 1,000円

お知らせ Information

3月より魅力ある3講座が開講します！お申込受付中ですので是非ご参加ください。

1. アサーション講座(初級・中級)スタート

・3月よりアサーション講座(初級・中級)がスタートします。
さわやかな自己表現とも訳される「アサーション」。日本人が苦手とする自己主張。言いたいことは、ありのままに言う、それでいてよりよい人間関係を築く。攻撃的(7g レッパ)でない自己主張を学んで、コミュニケーションを快いものに改善する心理療法のひとつです。長野教室、埼玉教室で好評のアサーション講座が3月より前橋で(初級・中級)の2教室を開講いたします。(アサーシヨントレーナーの資格取得可能！)

アサーション講座(初級) 日程: 毎月第4日曜 13:00~15:00 会場: 研究所
アサーション講座(中級) 日程: 毎月第2土曜 10:00~12:00 会場: 研究所
受講料: 各講座共に 全12回 60,000円(消費税、送料代等込)

2. カウンセラー養成講座(初級・中級・上級)スタート

・3月よりカウンセラー養成講座(中級)、
4月よりカウンセラー養成講座(初級・上級)がそれぞれスタートします。

4月より 初級カウンセラー養成講座 日程: 毎月第4土曜 10:00~16:00 会場: 研究所
(認定カウンセラー資格取得可能！)

3月より 中級カウンセラー養成講座 日程: 毎月第1土曜 13:00~16:00 会場: 研究所

4月より 上級カウンセラー養成講座 日程: 毎月第2土曜 13:00~16:00 会場: 研究所

受講料: (中級・上級) 各、全12回 60,000円(消費税、送料代等込)
(初級) 入学金 50,000円 受講料 全12回 120,000円(消費税、送料代等込)
※IDNo.取得者入学金 30,000円 受講料 全12回 100,000円(消費税、送料代等込)

3. 交流分析講座(初級・中級)スタート

・3月より交流分析講座(初級・中級)がそれぞれスタートします。

交流分析講座(初級) 日程: 毎月第1土曜 10:00~12:00 会場: 研究所
交流分析講座(中級) 日程: 毎月第4日曜 10:00~12:00 会場: 研究所
受講料: 各講座共に 全12回 60,000円(消費税、送料代等込)

4. 心理学教室 補習受講について

・CRC心理学教室で行っている全36回のカリキュラムの補習受講が可能です。
1度受講しているカリキュラムの教室へ、何度でも参加できます。
理解しなかった、興味がある、忘れてしまった等、もう一度受けたい教室へ参加して、後輩の生徒さん達と一緒に学んでみませんか？
補習受講: 1,000円

心の法則 ワンポイント □

失敗がいくつも見つかったら成功は近い？

失敗は成功にいたる方法論の間違いを告げるメッセージです。
ジョセフ・マーフィー (思想家)

同じ失敗を何度も繰り返してはいけません。失敗から何かを学んで、違う失敗をすれば消去法で考えて成功に近づいていく。
失敗を最終結果ではなく、成功への過程の一つだと考えましょう。



21世紀のチャレンジジャー

『2010年はこうなる！』

今年も、心身ともに健やかであれば、それだけで充分幸せだなんて思います。昨年、それで充分幸せでした。でも、なんだかちよつと物足りない、勿体ない気がしてきた。うん、ちよつと。

元々欲張りではあったのだけれど、あえて自分のペースを大切に数年間生きてみた。そしてやっつ、「生きていたい」「楽しい」と感覚的に思うことができた。それは、私にとってずっと欲しかった感覚。笑って死にたい、という人生目標が達成されてしまつて、「さてどーしましょう」というのが、最近の私の状態でした。やりたい事はなくもない。なのに、踏み出すのが怖かった。笑つて、環境に迎合しているうちに時間は過ぎていく。本当は、そんな自分が悔しくなつてたのに…。だから、今年は私も「チャレンジジャー」になります。経験を積み重ねながら、自分の力を発揮して、世に出て、お金を稼ぐ。それが、2010年の私です。人間の優しさとたくましさを教えてくれた沢山の人の感謝しながら、私も輝いていきます。ありがとうございました。



CRC4期生 IDNo.213 本木薫

メンタルヘルス総合研究所、認定カウンセラーをご紹介します。



大澤洋生カウンセラー

マイナスをプラスに転じるお手伝い
私はこれまで自己否定の人生ばかりを過ごしてきました。自分の長所は短所や欠点ばかりが気になり極端なマイナス思考になっていたのです。CRCで学んだことでカウンセリングがクライアントの心を開かせ今まで心の底に閉じ込めていた心の本音を語る事が可能になり。新たな自分の発見がマイナスの価値観をプラスに変えてくれることに気づきました。私達CRCのカウンセラーは、クライアントが自らと向き合い自尊感情を育むお手伝いをさせていただきます。技ではなく、心でクライアントの皆さんから出来る限り多くの話を聴かせていただきたいと思います。



徳世教子カウンセラー

一度きりの人生、誰だって「幸せ」と感じて過ごしたいですね。でも「幸せ」ってどこにあるのでしょうか？
どこにも売ってないし…。
もしかしたらあなたのすぐそばに「幸せ」があることにあなたが気づいていないだけかもしれません。探してみませんか？
人は誰でも自分の力で幸せを見つけることができるんですよ。私と一緒に探してみませんか？

網藤富美子カウンセラーのカウンセリング日ご案内

第2水曜日 PM1:00~PM5:00
第3水曜日 PM1:00~PM5:00

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。



網藤富美子カウンセラー

— 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。

