



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年5月の教室案内



心理学教室 ④ <研究所>	5月 7日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑩ <研究所>	5月 7日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	5月 22日(土)	10:00~12:00
アサーション講座(初級)③ <研究所>	5月 30日(日)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)③ <研究所>	5月 15日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 2<研究所>	5月 29日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 3<研究所>	5月 8日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 2<研究所>	5月 15日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級) ③ <研究所>	5月 8日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(初級) ① <佐久教室>	4月 4日(日)	10:00~12:00
※交流分析講座(初級) ② <佐久教室>	5月 9日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級) ③ <研究所>	5月 30日(日)	10:00~12:00

※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>	5月 28日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	4月 4日(日)	13:00~14:30
※佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	5月 9日(日)	13:00~14:30

受講料：1,000円

お知らせ Information

1. 長野県に佐久教室が開設となりました!

・長野県佐久市に研究所佐久教室が新たに開講します。

毎月第1日曜日

メンタルヘルス総合研究所 佐久教室

長野県佐久市長土呂 248-3

※佐久インター近く「二丁目」隣の3階建てクリーム色の建物です。

交流分析講座(初級)	10:00~12:00
生活心理学講座	13:00~14:30
カウンセリング	15:00~18:00



室長：山浦晃子

第1回は4月4日(日)です。

詳しくは事務局までお問合せください。

2. 5月度教室の日程変更

5月度教室の日程が下記の通り変更になっています。ご確認の上、お間違いのないよう受講ください。

交流分析講座(初級) 佐久教室	5月9日(日)10:00~12:00
生活心理学講座 佐久教室	5月9日(日)13:00~14:30
カウンセリング 佐久教室	5月9日(日)15:00~18:00

3. 美里町役場の専属カウンセラーに今年度も研究所が担当することになりました!

昨年4月1日より行っている埼玉県児玉郡美里町役場の職員のメンタルヘルス対策を今年度も引き受けることになりました。電話カウンセリング、対面カウンセリングを下記カウンセリングルームにて行っています。一般の方のカウンセリングも可能です。

相談室：メンタルヘルス総合研究所 本庄カウンセリングルーム
 相談時間：毎週火・水曜日 10:00~19:00
 担当：研究所認定カウンセラー No. 07021 田村文代
 詳しくは事務局までお問い合わせください。

4. 補習受講のご案内

メンタルヘルス総合研究所で行っている各種講座について補習受講が可能です。修了されている全講座で、もう一度受講したい講座に1受講1,000円にて参加する事ができます。通信等で日程を確認の上、ご参加ください。(受講ポイント可)

心の法則 ワンポイント □

人生最大の敵

「ワクワク興奮する最高に生き甲斐のある人生を満喫したい」と誰もが願うが、そのためには『不安』という敵と戦う術を身につけなければならない。人がつぶれていくのは、不安や恐怖に支配されてしまう時だ。心配はしても、不安に支配されてはいけない。大切なことは自分が自分であるということだ。他人になる必要など全くない。競争も他人と比較する事も、全く必要ない。
 自分が自分であるということを中心点に歩むコースからそれないように注意することこそ自己認識の基本である。



21世紀のチャレンジャー

前向きで肯定的な星野さんは“コーラス”のグループに所属するなど多趣味の持ち主で研究所初級アサーション講座も修了され見事アサーティブネストレーナーの資格を取得されました。その明るくほがらかなキャラクターで多くの人達に元気をおくる存在として社会からの期待も大きいです。

CRCと出会いました。アサーションと出会いました。そして、

何かが、動いた
 心が、軽くなった。暖かくなった。
 丈夫になった。自由になった。
 嬉しくなった。楽しくなった。
 ちょっぴり、前に出たくなった。
 いっぱい、知りたくなった。見たくなった。
 会いたくなった。

そんな私を導いてくれた人、そして、宇宙、そして自分に「ありがとう」と叫びたくなりました。

あ・り・が・と・う!

これからも宜しくお願いします。そしてこれからは変化する自分を見届けていきたいと思ひます。



星野えり子さん

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。



石黒弘子カウンセラー

こんにちは、4期生の石黒弘子です。CRCで学ぶまでは、私は私の事が大嫌いでした。CRCで学ぶことにより否定のない世界がこんなに自分を素直な気持ちにさせてくれるということを知りました。自分を認め、自分を褒め、自分が大好きになることが生きていく上でとても大事な事だと思います。カウンセラーとなって私は昔の私の様に自分の事が大嫌いで自分に自信がなくてという方達寄り添って一緒に自分の事が好きになれたらとても素敵だなと思ひます。石黒弘子

本庄カウンセリングルーム田村文代カウンセラーのごあいさつ

心理カウンセラーの田村です。看護の現場で多くの患者さまと携わってきました。現代病は生活習慣と心の関わりが深いことが分かっています。心と体は連動しています。健康に良くないストレス・悩み・不安・習慣・思考などが積み重なれば身体は悲鳴をあげます。身体の悲鳴が聞こえる前に自分の心と向き合ってみませんか? 人生の明暗は、自分自身の心の向けどころによって変えることができるのです。やる気モード(モチベーション)を高め自らが主役の素敵な人生と一緒に歩んで行きましょう。感謝は感動であり(命ある喜び)です。感謝の活力こそ心の原動力なのです。皆さんの心に届く思いを込め、お役にたてるカウンセラーでありたいと思ひています。

← 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。

