

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年7月の教室案内



| | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| 心理学教室 ⑥ <研究所> | 7月 2日(金) | 13:00~15:00 |
| 心理学教室 ⑱ <研究所> | 7月 2日(金) | 10:00~12:00 |
| 心理学教室 ⑳ <研究所> | 7月 17日(土) | 10:00~12:00 |
| アサーション講座(初級)⑤ <研究所> | 7月 25日(日) | 13:00~15:00 |
| アサーション講座(中級)⑤ <研究所> | 7月 10日(土) | 10:00~12:00 |
| 初級カウンセラー養成講座 4<研究所> | 7月 24日(土) | 10:00~16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 5<研究所> | 7月 3日(土) | 13:00~16:00 |
| 上級カウンセラー養成講座 5<研究所> | 7月 10日(土) | 13:00~16:00 |
| 交流分析講座(初級)⑤ <研究所> | 7月 3日(土) | 10:00~12:00 |
| 交流分析講座(初級)④ <佐久教室> | 7月 4日(日) | 10:00~12:00 |
| 交流分析講座(中級)⑤ <研究所> | 7月 25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

| | | |
|------------------------------|-----------|-------------|
| 第1回 ストレスリダクション(自律訓練法)ワークショップ | 7月 22日(木) | 10:00~15:00 |
| 第1回 佐久教室 交流会 <研究所> | 7月 11日(日) | 11:00~14:00 |
| 自己尊重 コミュニケーション講座 1 | 7月 11日(日) | 10:00~12:00 |
| 前橋・生活心理学講座 <研究所> | 7月 23日(金) | 13:30~15:00 |
| 佐久・生活心理学講座 <佐久教室> | 7月 4日(日) | 13:00~14:30 |

受講料：1,000円

お知らせ Information

1. 新講座のお知らせ

7月より新講座、

「自己尊重 コミュニケーション講座」が開講します。

自分も相手も大切にしながら行うコミュニケーション。体感型のロールプレイやグループワークを通して実践的に楽しく学べる講座です。

日程：2010年7月11日～9月12日(全5回)

7月11日(日)、7月23日(金)、8月8日(日)、
8月27日(金)、9月12日(日)

会場：メンタルヘルス総合研究所

受講料：1回 4,000円(消費税・送料代込) 1回ずつの受講も可能です。

講師：網藤富美子 アシスタント：中村節子

詳しくは別紙、自己尊重コミュニケーション講座のお知らせをご覧ください。

※お申込人数がいっぱいになり次第締め切らせていただきます。

2. ワークショップのお知らせ

第1回ストレスリダクション(自律訓練法)ワークショップを開催します。

研究所宿泊研修等でも行っている「自律訓練法」を理論・実践で分かりやすく習得できる新講座です。

いつでもどこでも、ストレスが起因の不安、イライラ、緊張を自ら解消できる自律訓練法。1度学んでおいて絶対に損のない講座です。

日程：2010年7月22日(木) 10:00~15:00

会場：メンタルヘルス総合研究所

受講料：5,000円(消費税・送料代込) 昼食は各自ご用意ください。

講師：メンタルヘルス総合研究所 所長 湯澤建一

お申込・詳細は別紙、ストレスリダクション・ワークショップのお知らせをご覧ください。

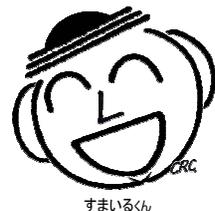
※お申込人数がいっぱいになり次第締め切らせていただきます。

心の法則 ワンポイント □

「笑いたくなくても笑うのよ」

この言葉が口癖だったマザーテレサさん、「人間は笑顔がとっても必要なの」と。「一笑一若」「一怒一老」という名言もある。一回笑えば一つ若返るといふ意味だ。無理に笑うだけでもNK細胞が活性化する事は実験証明されている。

ストレス学説を世に出したハンス・セリエは少年時代、泣き虫ハンスと呼ばれていた。お祖母さんからも「ハンス、泣けば余計悲しくなります。笑いたくなくても笑うのですよ。」この言葉がストレス学説を生み出すヒントになったという。数多くの動物の中で笑うことの出来るのは人間だけ。笑いは人間の特権でもある。「面白いから笑う」と考えるから、笑えなくなるのだ。まず笑ってみよう。笑うと楽しくなる。不思議なくらいそうなる。意識して笑いを生活の中に取り入れたい。



つぼみ 戸所昌紀

空、太陽は開かないつぼみを見つけた。もう外は春、それぞれの植物は自分の花を咲かせている。たった一つだけつぼみのままで開こうとしない。見ればつぼみは固くて、何かに怯えていた。太陽はつぼみに問いかけた。「どうしたい? もうそうしてずいぶん経つじゃないか、」つぼみにはちゃんと理由があった。開こうとしては冷たい季節外れの雨に打たれ、少し開いてみては風にひどく痛めつけられ、傷つけられ。つぼみは「私は開いてはいけない花なんだ」と花を咲かせることを諦めかけてしまっていた。太陽は言った。「その中には空はあるかい?」と、つぼみは何も答えない。太陽は冷たい雨に言った。「今はあの子に君は必要ない」太陽は風に言った。「悪いが、当たるならあの少しだけ強い花にしてくれないか?」ようやくつぼみが太陽に言った。「空が少しだけ見たい」と。太陽は雲ひとつない真つ青な空を見せると約束した。



それでもつぼみは少し開いてはまた閉じて、それを繰り返すだけだった。太陽は決して約束を破らなかつた。

何年も経ったある日の事、つぼみが黙って花となった。小さいけれどその花はどの花より美しかった。しばらくして太陽はつぼみに聞いた。「空は気持ち良いかい?」つぼみは答えた。「空も雨も風もすべて気持ち良い」と。完

佐久教室 第1回交流会

7月11日に佐久教室にて交流会が開催されます。どなたでも参加できますので是非ご参加ください。

日程：2010年7月11日(日) 11:00~14:00

会場：研究所 佐久教室

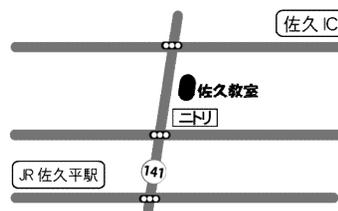
参加費：2,000円(昼食代等含む) 事前にお申込をお願いします。



佐久教室では・・・

佐久教室では、交流分析講座、生活心理学講座等の講座を毎月第1日曜日に開催しております。

生活心理学講座(受講料 1,000円)はオープン講座となっておりますので、どなたでもご参加できます。前橋まで行くのは遠いという方など必見の佐久教室です。



佐久インター近く「141」隣の3階建てクリーム色の建物です。



佐久教室のみなさん

— 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このコードを写すと、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。

