

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年8月の教室案内



心理学教室 ⑦ <研究所>	8月 6日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ⑱ <研究所>	8月 6日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	8月 21日(土) 10:00~12:00
アサーション講座(初級)⑥ <研究所>	8月 22日(日) 13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑥ <研究所>	8月 14日(土) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 5<研究所>	8月 28日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 6<研究所>	8月 7日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 6<研究所>	8月 14日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(初級) ⑥ <研究所>	8月 7日(土) 10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑤ <佐久教室>	8月 1日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級) ⑥ <研究所>	8月 22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

自己尊重 コミュニケーション講座 2	8月 8日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	8月 27日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	8月 1日(日) 13:00~14:30

お知らせ Information



1. [予告] 2010年度 宿泊ワークショップ

毎秋開催している研究所人気講座「宿泊ワークショップ」の今年度の日程が決まりました。

2010年11月14日(日)～15日(月) ※予定

詳細が決まり次第、お知らせいたします。

2. [予告] 絵画療法士養成講座開講!

詳細が決まり次第、お知らせいたします。

3. 生活心理学講座、参加者募集!

毎月1回前橋、佐久各教室で開催しているオープン講座です。

分かりやすく、タメになる。心理学を学んでいない方にも分かりやすい内容になっています。思わずうなずいてしまうような事から、目からウロコの新発見、タイトル通りその日から「生活」に生かせるコツを学んでみませんか? オープン講座ですので、どなたでも受講していただけます。

日程: 前橋教室 毎月第4金曜日 14:30~15:00
 佐久教室 毎月第1日曜日 13:00~14:30
 受講料: 1,000円(税込)

今月の研究所推薦図書

こころの天気図

五木 寛之 著 講談社文庫



現代は「非常時」である。「常時」に通用するやり方が「常識」なら「非常時」には「非常識」が横行するのが当たり前。私たちはそれを肝に銘じ、生きていかねばならないのだ。憂えてばかりでは、明日への希望はない。今を生き抜くためのこころのあり方にヒントを示す、現代の日本人必読の名エッセイ。

心の法則 ワンポイント □

人生のバックギヤ 『思い込み』

自分の目標が「ある出来事」によって妨害された時、がっかりしたり怒ったり、その出来事を引き起こした人に敵意を持ち、非難するかもしれない。しかし目標を妨げているのはその出来事なのだろうか……?

実はその出来事はきっかけにすぎない。人は混乱した考えや、感情を自分で作ったりしながら、制御できるものである、自分をつらくしてしまう思い込みに気づきそれを修正することが出来るなら、より素晴らしい人生観を築き上げ、目標に向かって新たな自分をつくり大きく前進出来るのだ。



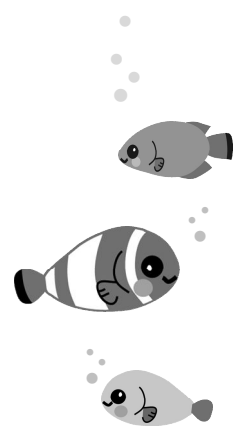
・埼玉県在住の宮寺幸子さんよりいただいた素敵な詩をご紹介します。

熱帯魚へ 宮寺幸子

あなたが昔ふるさとの泳いでた頃を私は知りません
 私は考えた事もありませんでした
 あなたがあんな風に連れてこられたこと
 あなたの家族が陸揚げされてすぐ浜で捨てられたこと
 あなたはその眼でその場面をしかと見ていました
 まぶたがないからまばたきもせずに
 涙もこぼさずいつもと変わらぬ顔をして
 それがその大きく見開いた無表情が
 余計に私には悲しく恐ろしくさえ見えたのです
 こうして今あなたはふるさとの海を離れ
 日本で日本人の疲れた心を“癒し”ています
 あの時と同じ表情(かお)で四角い世界を巡っています
 一度でも事実をかいま見た私は
 あの頃の私にはもう戻れません
 無邪気で真っさらな心であなたを見つめることは
 もう私にはできないでしょう
 あなたの瞳を忘れることは出来ないでしょう

私はただの人間です
 あなたはただの熱帯魚です
 生まれて死ぬという運命に関して何の違いもない
 ふたつの個体ですが
 あなたの命を少しいたく感じます

あなたの生まれた海の話をしてくれませんか
 私いつか行ってみたい



宮寺幸子さん

[CRC]とは? 意外と知られていないCRCの意味

メンタルヘルス総合研究所で行う各種教室・セミナー等の団体名で、Cool Running Club(クールランニングクラブ)の略称です。

クールランニングとは、ジャマイカの言葉で「良い旅を!」の意があり、スクール等ではなくあえてClub(クラブ)にした理由は、学術的・教育的ではなく、年齢・性別・職種・学歴等全く関係なく集いあい、学びあい、ふれあいながら活動していきたいという湯澤所長の思いに由来しています。

新旧ロゴともに、3つのシンボルがあり(旧:横線、新:葉)それぞれ過去、現在、未来を表しています。



— 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。

