

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年9月の教室案内



心理学教室 ⑧ <研究所>	9月 3日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ⑩ <研究所>	9月 3日(金) 10:00~12:00
※心理学教室 ⑫ <研究所>	9月 11日(土) 13:00~15:00
アサーション講座(初級)⑦ <研究所>	9月 26日(日) 13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑦ <研究所>	9月 11日(土) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 6<研究所>	9月 25日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 7<研究所>	9月 4日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 7<研究所>	9月 18日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(初級) ⑦ <研究所>	9月 4日(土) 10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑥ <佐久教室>	9月 5日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級) ⑦ <研究所>	9月 26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 3	9月 12日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	9月 24日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	9月 5日(日) 13:00~14:30

お知らせ Information



1. 2010年度 宿泊ワークショップ

今年度の宿泊ワークショップ日程が決定いたしました。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・会場が決まりました。

2010年11月20日(土)～21日(日) 榛名湖温泉 ゆうすげ元湯

詳細・お申込は別紙「ワークショップのご案内」をご覧ください。

2. 教室日程変更のお知らせ

毎月第3土曜 10:00～行っていた心理学教室が 2010年9月より第2土曜 13:00～15:00 に変更になります。受講される方はお間違えのないよう教室案内をご確認の上、受講下さい。

変更後 9月11日(土) 13:00～15:00 (32) 研究所

3. 第1回ストレスリダクション・ワークが開催されました

初開催のストレスリダクション・ワークが研究所で行われました。参加者のご感想を紹介いたします。

- ストレスを体から取り除いてゆくには無意識の緊張を取り除かなくてはならない。ストレスは身体の外にも中にも存在し、それらを受け流すように身体を自由にすることが必要だと分かった。イメージする能力を上げ、身体も自由にリラックスさせることができるよう練習したい。
- 心と体はつながっている！体をゆるめ、さらに心の幅を広げゆるめていければと感じています。
- 外に出ている時、過度に緊張していることが非常に多かったのですが、これからは訓練法をいくつか思い出して実践し、いらぬ力は抜いて力を使いたい所へ使えるようになりたいです。
- 自律訓練法等、体で感じながらいろいろなことを学びました。体に力が入っている自分が実感でき、意識する時しない時の大きな違いも感じました。「おせんべいをゆっくり食べる！」それだけでこんなにたくさんを感じることができてビックリです。自分の感じる力、感じていることを大切にしなければいけないですね。



心の法則 ワンポイント □

もう引き返せない



人は背水の陣でことにぶつかった時、自分でも信じられない力(潜在能力)が泉のごとく湧き上がってくるし、覚悟ができてはじめて手ごたえのある人生を切り開く事ができる。

探検家植村直己はこう言っていた、「出発するとすぐ帰ることはかりを考えるんですよ。毎日先に進みながら、いかにして先に進むかじゃなくて、いかに引き返さかっていうことばかり考えるんです。

それがあつ一定のところまで進むと、先に進むことだけしか考えなくなるんです。」生命を張っての冒険家の覚悟が伝わってくる。「さあ！私達も偉大なる人生に向かって出発しよう。」

「アサーションが私にくれたもの」

人生において、最終的で究極的な幸福感とは、「生きている喜び」であろうと思う。そしてそれは、自己所有感によってもたらされると、確信している。自己喪失感…というのがあつ。実際のところ、自己は自己から離れようがないものであるが、自分の感情・感覚・選択・目標など、本来自分だけのものであるべきものを、他人に明け渡し、それに甘んじていると、自分の人生がまるで自分のものではなくなくなってしまったような感覚になるものだ。「自分にはどうすることもできない…」それは、とてつもない絶望感である。

人に話を聞いてもらつたり、新たな目標を持つたり、誰かに認められたりすると俄然やる気が湧いてくるのは、「自分の人生は自分のものであり、自分自身で動かすチカラがあるのだ」と無意識的に感じるからであらう。それを自ら意識的にを行い、自分の人生を一つ一つ自分の手に取り戻していくのが、アサーションである。

結局、不安や怒りなどの感情は、掘り下げれば「死の恐怖」が根源にあるように思う。それは、自分を失う恐怖だ。自分を侵害されまいとして、怒つたり、恐れおののいたりする。結局はそれ自体、自分が自分のものではないと感じているという証なのだ。自分が自分だけの自分になる、ということは、誰にも侵害されることがないということである。よつて、誰かからの侵害を避けるために、相手を攻撃したり、自分を偽つたりする必要がなくなるのだ。恐怖から解放され、自律した一個の人間になること。それが、アサーションである。そうして初めて、人は本当の意味で、強く、優しくなれると実感しています。

…怒りや不安を撒き散らした誰かは、きっと、侵害されまいとして頑張っているんでしょうね。より多くの人が、かけがえのない自分をその手に取り戻せますように。

4期生 IDNo.213 本木薫 (論文「幸せとは何か」より一部引用)



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。



渡邊恵里子カウンセラー

こんにちは、8期生の渡邊恵里子です。私は子供の不登校や育て方に悩み CRC で学ぶようになり、またカウンセリングの素晴らしさを知り私も悩んでいる人のお役に立ちたいとカウンセラーにならせていただきました!!こんな幸せも私に関して下さつた全ての方々のおかげと感謝しております。人は幸せになるために生まれてきています。今、どんなに辛くてもそれは幸せになるための第一歩です。皆様のその悩みを一緒に考え寄り添い幸せになるお手伝いをさせていただきます。と思っています。

——— 研究所特別研究員・上級認定カウンセラー ———

プロフィール



小林広子カウンセラー

看護師として長年、急性期医療に携わり、外傷等外科系を中心に病院での看護業務を行い、2003年より福祉関連へ方向転換、高齢者介護予防を中心に地域福祉に所属する。心理学に出会い自分探しを始める。人生のしがらみをすこしづつ解きながら多くの気づきに芽生え、成長。多くのお年寄りから“生命感”をいただき「人はこの世で生かされてる」と実感する。ケアマネージャー資格を取得後パリエーションセラピーの研究に力を入れる傍ら厚労省認定心理相談員、研究所認定カウンセラーとして、ワークショップ、訪問カウンセリングを展開しています。小林広子

— 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。

