

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年10月の教室案内



心理学教室 ⑨ <研究所>	10月 1日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	10月 1日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ㉓ <研究所>	10月 9日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(初級)⑧ <研究所>	10月 24日(日)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑧ <研究所>	10月 9日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座7 <研究所>	10月 23日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座8 <研究所>	10月 2日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座8 <研究所>	10月 16日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級)⑧ <研究所>	10月 2日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(初級)⑦ <佐久教室>	10月 3日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑧ <研究所>	10月 24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 4	10月 10日(日)	10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	10月 22日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	10月 3日(日)	13:00~14:30

お知らせ Information

1. 訪問心理療法士養成講座 開講のお知らせ

2010年11月より「訪問心理療法士」の養成講座が開講いたします。受講対象はカウンセラー養成講座(初級)の修了者で、全6回の講座修了後に認定試験を受けていただけます。詳細はおつてお知らせいたします。

3. 2010年度 宿泊ワークショップ

人気講座、宿泊ワークショップは下記の日程で開催されます。

榛名湖温泉 ゆうすげ元湯

2010年11月20日(土)～21日(日)

10/20までのお申込が大変お得です。

また、定員になり次第締切とさせていただきますので、お早目のご予約をお願いいたします。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. 湯澤所長講演情報

下記の日程で、保育士を対象とした講演が行われます。

10月27日(水) 13:30～16:30 前橋市町村会館

今月の研究所推薦図書

難しい性格の人との上手なつきあい方

カール・フロイト、アンドレ・クリストフ(著) 高野優(訳) 紀伊国屋書店

家庭や職場で、まわりの人を困らせてばかりいる「難しい性格」の人たち。いったいどうしたら彼らとうまくやっていけるのだろうか?精神科医のコンビが、本人や周囲の人の証言を交えながら、さまざまなタイプの「難しい性格」を平易に解説。それぞれの性格について、基本的な物の見方・考え方(思いこみ)を明らかにし、さらには相手の行動を変えながら関係をよくしていくために「したほうが良いこと」「してはいけないこと」を具体的にアドバイスする。

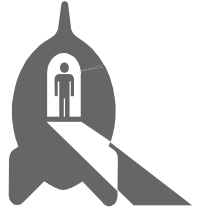


心の法則 ワンポイント □

未知との遭遇

人生という旅は、未知との旅といえないだろうか。人は何かを求めて旅に出る。人と出会い・・・そこには辛いことも楽しいこともある。様々な出来事との出会いがあり、死との出会いもある。そして何より嬉しいのは、新しい自分との出会いだ。新たな世界を発見した時の喜びはいかなる喜びよりも優れている。

人は出会うために生きているのかもしれない。全ての出会いに深い意味があり、その道の世界に潜む宝を発見することが、より豊かな人生を生きることになるのだと思う。



私の夢



人生が重い荷物を背負う旅人とか、自分がかたまりなら殻の中には悲しみが詰まっているとか、様々表現はありますが、一時その荷物をおろして笑いあう場があってもいいのではないのでしょうか。

楽しく日々を送ると楽しい絵を描くのは似ている。思った通りにならないとイライラ、こうありたいと思えばギャップが広がる。だから絵を描くのはイヤという人は結構いる。でも、絵はどんなにへたくそでも自分の心の中からの大事な便りだとしたら・・・

わがままでなくて楽しく生きる。甘えなくて気持ちを分かち合おう努力をする。自分で自分の事を分かってメンテナンスする。簡単そうで結構出来ない。

第一、自分の中には分からない自分がいっぱい。大人なのにひょっこり子供の部分も顔を出す。

40年以上生きてきてコントロール可能な部分なんて本当にひとにぎりだ。多分アダムとイヴがリンゴを食べて以来人の悩みはつきないし人の中で生きる限り疲れるし迷うだろう。体が自分の一部を大事にして、と訴えてくる時、無視したり気づかないふりをしていると人は病気になったりするのだと思う。

何をしても満たされない時、自分からもう一人の自分にお便りを書くつもりで絵を描いている。これなら絵を描くのが苦手な人も楽しめるのでは?と思う。一時、大人の自分を忘れ子供も男女のへだてもなく遊べる世界があり、そこが楽しければ、日々生きるのが楽しくエネルギーが湧いてくるのではないかと?羽が生えるかは分からないけど背中に風船のひとつつけてあげられる、そんな絵のセラピストになればと願っている。

12期生 IDNo.322 中村祐子



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。



大久保久夫カウンセラー

心理カウンセラーの大久保久夫です。私がカウンセラーになったきっかけは、10年前の職場環境の変化や人員削減による長期のオーバーワークが原因でうつ病になってしまい、長期休暇を取得して休養していても根本的な解決策は無く、どうすれば自分らしくイキイキした人生を歩めるかと考え、小さな目標をいくつも設定して、その目標を1つ1つ達成しようとしている時にCRCとの出会いがありカウンセラーになる夢に向けてメンタルトレーニングしていきました。ストレスに強い自分になりたかった。

一時的なストレスから逃避しても自分自身が変わらなくては同僚の繰り返しではないか。心理学やカウンセリングの基本を学びながら、自分自身が回復してからは、多くの人達が心の問題を抱えている現代社会。一人でも多くの方の人生を支援する為、自分にしか出来ない仕事をしたい。一人で悩んでいる人、苦しんでいる人、私を必要としている人のお役に立ちたい。真心こめて心の問題を解決する支援をして活動し、地元や地域社会に貢献していきます。

— 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。

