

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2010年11月の教室案内



心理学教室 ⑩ <研究所>	11月 5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑫ <研究所>	11月 5日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑭ <研究所>	11月 13日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(初級)⑨ <研究所>	11月 28日(日)	13:00~15:00
*アサーション講座(中級)⑨ <研究所>	11月 13日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 8<研究所>	11月 27日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 9<研究所>	11月 6日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 9<研究所>	11月 14日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級)⑨ <研究所>	11月 6日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(初級)⑧ <佐久教室>	11月 7日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑨ <研究所>	11月 28日(日)	10:00~12:00
訪問心理療法士 ①	11月 12日(金)	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

2010年度 宿泊ワークショップ	11月 10日(土) 13:00 ～11月 21日(日) 16:00
自己尊重 コミュニケーション講座 5	11月 14日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	11月 26日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	11月 7日(日) 13:00~14:30

お知らせ Information

1. 講演情報



湯澤建一所長

10月27日(木)13:30~16:30 群馬県市町村会館 大研修室
テーマ「自らのメンタルヘルスについて」講演及びグループワーク

研究所特別研究員 小林広子

10月6日(水)13:00~16:00 ベイシア文化ホール 大ホール
テーマ「認知症を防ぐ脳活性トレーニング」

10月 25日(月)13:00~16:00 伊勢崎市文化会館 大ホール
テーマ「認知症を防ぐ脳活性トレーニング」

2. 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。

今月の研究所推薦図書

こころと人生

河合隼雄 著 創元社

惜しまれながら 07年に脳梗塞で他界した河合隼雄先生の著作。現代には「いかに生きるか」「いかに死ぬか」について考えざるを得ない反面、自分の望むコースを進めるという面白さがある。人生の悩みを成長のステップにし、新しい生き方を模索・発見する喜びについて分かりやすく語る。



心の法則 ワンポイント □

「聴く」ということ

21世紀のリーダーに最も必要な能力は、「聴く能力」だと思う。・・・にもかかわらず、このことを認識している人は少ないのではないだろうか。「話し方」の本はたくさんあるが、「聴き方」の本はほとんどないし、聴き方を教える専門家もいない。アメリカの実業家D・カーネギーは、「聴くことはあらゆるコミュニケーション技術の中で特に大切なことである。感動的な雄弁さよりも、力強い声よりも、数多くの外国語を操る能力よりも、優れた文章よりも…もっと重要である。」と言っている。効果的なコミュニケーションは聴くことから始まり、魅力あるリーダーとは聴くことの価値を学んだ人のことだと思う。



研究所認定カウンセラーを紹介します。

「自分はいじなしい人間」と、いつもコンプレックスを持っていた私でした。心の中はどうなっているのかしら？と素朴な疑問に答えを出したくて研究所の心理学教室に通い始めて10年が経ちました。学ぶことにより自分を変えたいと思い、思い通りになったかなと喜んでいた時期もありました。しかし家族の事情などで学ぶことから離れてしまい、家庭環境のストレスにもみくちやになった時、完全にうつ状態になってしまいました。



その時、カウンセリングをしていただくことにより、しっかり自分を見つめられるようになり、うつから脱することができました。そして、また学ぶことを始めることに決めました。自分に自信をつけながら、もしかして私でお役に立てる方々がいらしたときには、愛をもって接することができるように頑張りたいと思っています。メンタルヘルスという分野は今後益々必要になってくると思います。年を重ねただけ輝けるような人生にしたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。
根岸直子

研究所認定訪問心理療法士を紹介します。

「斉藤先生はどんな感じがする？」「やさしい、って感じ」

この言葉は4才の女の子がお母さんに答えた一言、私のイメージらしいのです。

現在私は幼児～大人までと、一人ひとり話を聴いて、信頼関係を結ぶところから始まる仕事をしています。相手が心を開き、私を信用してもらえることを考えています。



私の子供時代は、緊張すると人前で話も笑顔も出ない子、でも心の中は「人とうまくコミュニケーションがとれたらいいな、でも話が出来ないな」と思っているような子でした。湯澤先生とお会いする前までは自分自身が本当は何をしたいのか、何を目標に生きたいのか、迷うばかりでした。心理学教室、カウンセラー講座等、勉強させていただき、私は私でいいんだ。無理をせず進めばいいんだと思うようになりました。今は、私でも誰かのお役に立ちたい。と考えています。やさしさとおたたかさを、お役に立てるカウンセラーを目指していきます。斉藤真由美

「楽に」 武井歌織

逃げ出したっていいんだよ

後悔したっていいんだよ

もちろん、思いっきり泣いたっていいんだよ

それを負けとは言わないよ

だって、立ち向かった証だもん

でも、その後に気持ちの整理をつけなくちゃ

それが出来ないとき、初めて負けて言うんだよ

— 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。

