

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2010年12月の教室案内



心理学教室 ⑪ <研究所>	12月 3日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	12月 3日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ㉔ <研究所>	12月 11日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(初級)⑩ <研究所>	12月 26日(日)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑩ <研究所>	12月 11日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 9 <研究所>	12月 25日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 10 <研究所>	12月 4日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 10 <研究所>	12月 12日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級) ⑩ <研究所>	12月 4日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑨ <佐久教室>	12月 5日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級) ⑩ <研究所>	12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 6	12月 12日(日)	10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	12月 24日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	12月 5日(日)	13:00~14:30

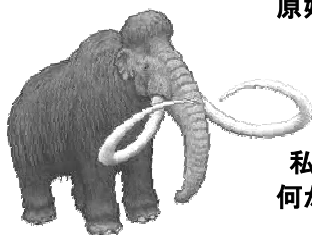
## 「原始人になりたいわけじゃなくて」 宮寺幸子

原始人になりたいわけじゃなくて  
自分の食糧を自分で手に入れるっていうのに感動して  
海山川を恐れ敬う姿に見ほれて

原始人になりたいわけじゃなくて  
先祖代々伝わる文化風習誇れるものがあって  
節目節目にもれなく皆がそれを出来るのがうらやましくって

原始人になりたいわけじゃなくて  
あるもので何でもこさえてしまう知恵と器用さ  
作り出す作業から縁遠く忘れてるのが怖くて

原始人になりたいわけじゃなくて  
暮らしを楽にしたかっただけなのに  
今の私の知ること出来ることは  
「己の命を守り長らえること」とかけ離れている気がする



原始人じゃなくなったかわりに  
衣食住は確保出来  
健康状態は上々  
車も家電も本もある

私の体亡くなって開けた時に  
何かつまっているのでしょうか

生きた証 命のきずあと 残りますように

### 今月の研究所推薦図書

こころの子育て—誕生から思春期までの48章

河合隼雄 著 朝日文庫

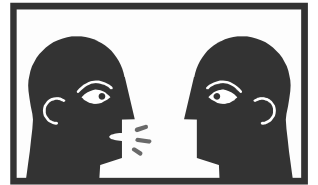


「子育てが嫌」「子どもを叱ってばかりいる」「いじめにあったら」「子どもが学校に行かない」「親の思いが通じない」…誕生から思春期までの子育ての悩みや不安に、臨床心理学の第一人者・河合隼雄がやさしく答える。もう細かいことで悩まなくてもいいと、こころがホッと楽になる一冊。

## 心の法則 ワンポイント □

### 「人は人によって人になる」

日常生活の中で、人と心を通わせて言葉を交わしていく。このじっくり語り合う生身の人の関わりなくして、人にはなりえない。言葉とは、自らの魂を盛り付けるための器だ。その器に真心を盛れば、人も自分も磨かれていく。ウソを盛れば、人を傷つける以前にまず自分が汚れていく。

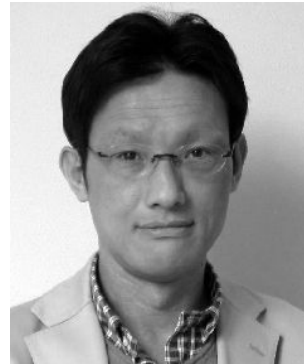


「人格」はその人の言葉の響きとしてダイレクトに表出する。血の通った言葉に心を盛って語りかけていきたい。

## 研究所認定カウンセラーを紹介します

### 児玉剛カウンセラー

93年に社会人になって以来ずっと、ソフトウェア開発企業でエンジニア、マネージャーとして仕事をしてきました。その中で企業が抱える大きなストレスを、同僚のこと、取引先のこと、そして、自分自身のこととして見聞き、体験してきました。湯沢先生にお会いしたのは2002年ころ。自分自身のためにカウンセラーの先生を探していたとき友人から紹介してもらったのが最初で、当時は片道2時間をかけて、カウンセリングに通っていました。先生のカウンセリングを通じて、無理をしすぎていた自分自身と、無理をしすぎるようになっていた職場の問題とに気づいたことが、心理学を学び始めたきっかけです。



2004年からは、心理学教室に学び、カウンセラー養成講座へと進みました。自分と家族、同僚や、特に次世代を担う若手たちが、元気に楽しく職業人生を送ることができるよう、自分にできることはないか。以来ずっと探しつづけています。まわりのみんなが元気で楽しく、自分自身のままでいられる、そんなカウンセラーでありたいと思っています。

### 網藤富美子カウンセラー

認定カウンセラーの網藤です。現在私は、不登校、引きこもり、ニートの支援と川口市盛人大学カウンセリング入門コースの実行委員長と、グループカウンセリング、自己尊重トレーニングのファシリテーター、個人カウンセリングで活動しています。

現代親子、夫婦、友人、子育て中の方、職場等の身近な人間関係で悩み問題の原因に言っていることは判るけど、言われるとストレスになる。関係を保つために何を言っているかわからないことから孤独感とストレスがお互いの関係が弱くなり、外で疲れて家庭が癒しの場であるはずが、いつの間にかストレスを増加させる場になってしまい、自分の過去や欠



点にこだわり、未来や不安や恐れ自身を保てず悩み、問題を抱えている社会のなかで、話を聴いてくれる人の存在になりたいと思っています。身近な地域や公民館等の居場所作りでサポートして行くことを目指しています。訪問カウンセリングやミニグループで悩みを抱えている者同士だから話せる。親の気持ち、この気持ち今の自分を認めて愛して欲しい。自分の価値観をおしつないで欲しい等自由におしゃべりができる居場所作りを目指しています。守秘義務です。心の荷物をスッと降ろしてみませんか？ 第二日曜 13時~15時まで、詳細については研究所にお問い合わせください。

— 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。

