

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2011年1月の教室案内



心理学教室 ⑫ <研究所>	1月 7日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	1月 7日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ㉓ <研究所>	1月 15日(土) 13:00~15:00
※アサーション講座(初級)⑪ <研究所>	1月 30日(日) 13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑪ <研究所>	1月 15日(土) 10:00~12:00
※初級カウンセラー養成講座 10 <研究所>	1月 29日(土) 10:00~16:00
※中級カウンセラー養成講座 11 <研究所>	1月 8日(土) 13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 10 <研究所>	1月 16日(日) 13:00~16:00
※交流分析講座(初級) ⑩ <研究所>	1月 8日(土) 10:00~12:00
※交流分析講座(初級) ⑩ <佐久教室>	1月 9日(日) 10:00~12:00
※交流分析講座(中級) ⑪ <研究所>	1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 7	1月 16日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	1月 28日(金) 13:30~15:00
※佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	1月 9日(日) 13:00~14:30

## お知らせ Information

### 1. 湯澤所長講演情報

2011年1月の湯澤所長の講演情報です。

- 群馬県保育協議会 1月14日(金) 13:30~16:30 前橋市町村会館
- 埼玉県上里町役場 1月27日(木) 10:00~15:00 上里町役場

### 3. 1月度教室の日程変更

お正月期間のため、以下の教室の日時が変更になっています。お間違いの無いよう、ご確認の上受講して下さい。

初級カウンセラー養成講座 10	1月 29日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 11	1月 8日(土) 13:00~16:00
交流分析講座(初級) ⑩ <佐久教室>	1月 9日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級) ⑩ <研究所>	1月 26日(日) 10:00~12:00
生活心理学講座 <佐久教室>	1月 9日(日) 13:00~14:30
交流分析講座(初級) ⑩ <研究所>	1月 08日(土) 10:00~12:00

#### 宿泊ワークショップ、参加者の声

- ・向上しようとする情熱を持った人達の集まりはすごい大きなエネルギーを生み、感動がいっぱいです。
- ・さまざまなふれあいの中で思いました。「生きてさえいれば何でもできるぞ」勇気をいただきました。
- ・ワーク最後の夜に、こんな大きな課題(テーマ)に気づかされるとはタダでは終わらせてくれなかった。
- ・まずニックネームで2日間を過ごす…おもしろかった!
- ・初めての参加です。参加者の方それぞれ個性豊かな素晴らしい人達に出会えた幸福をかみしめています。
- ・息子、娘の様な参加者の話に大きな気づきをいただきました。私の過去が湧き上がり、自分でも驚くほどしゃべっていました。
- ・あっという間の2日間でした。笑ったり泣いたり今意味わかったことのない出会い、味わうことの大切さ素晴らしい湖畔の風景。一生の宝になりました。
- ・いつもの自分ではなく新キャラでワークにのぞめ、発見あり、学びあり、参加したメンバーにとても恵まれたと思う。
- ・初めての参加。ドキドキしながら参加しました。みんなあたたかい人ばかり。人は傷ついた分大きくなるし強くなることを認識できた。
- ・目標を持つことを忘れていたけど、また目標を探すことから始めます。小さな目標でもいいのです。このワークに来れば絶対リセット出来ると思っていました。私の期待通りでした。



参加者のご感想

### 今月の研究所推薦図書

現代に生きる森田正馬のことば(1) 悩みには意味がある  
生活の発見会 編 白揚社



森田正馬が語りかける、力強く前向きに生きる知恵。大雑把というと森田先生の「名言集」といった感じです。森田先生のキーワードをまとめている。向上心・向上欲、生の欲望と死の恐怖、気分本位、優越感と劣等感、思想の矛盾、はからい、感情の法則、初一念、物の性をつくす、など「主として症状のからくりや、実践についての指針のようなもの」が集められている一冊。

## 心の法則 ワンポイント □

### 「目的志向性」

私達の心の中は、東西南北を示す磁石のように、「喜怒哀楽」のラインが広がっているように思う。喜怒哀楽が交差する中心から心の方向が決定し、その心の向きは延長上に志向・表情・発言・声の響きがあるのではないだろうか。



「きっとだめだろう」の方向か、「よし、できる」の方向かで、表情や声のトーンや態度は自然にそのように表れ、結果もその通りのものを招いてしまう。感情で動くのではなく、目的を探す。その目的が定まりしっかり見つめていけば、いらぬものも必要なものもはっきりと見えてくるのだ。

## 夢 ~ドリーム~ チャレンジ!!

2011年、新年明けましておめでとうございます!

私は昨年8月から皆様の仲間入りをさせていただき心理学教室で学んでいる12期生、秩父在住の加藤悦子です。どうぞよろしくお祈りします。メンタルヘルス総合研究所との出会いは、野村先生との出会いからでした。~3年前秩父発信の「親学」研修会で知り合い、以前から「心理学」に興味を持っていたのでお話を伺いたくて野村先生を何度かお訪ねして湯澤先生をご紹介して頂きました。8月から憧れの「心理学教室」のスタート! 難解な専門用語に戸惑いながらもワクワクドキドキ、今は月2回前橋にマイカーで通っています。



「親学」を学んだ事で、もっともっと自分を磨き自信の持てる人間になりたいと思ったのも心理学を学ぶきっかけになりました。そして3人の子供達も巣立った今、これから自分の人生、どう生きていこうか模索中という時「あっこれだ!! 私はやはり心理学を学びたかったのだ!!」という思いに突き動かされました。夢はでっかく。欲張りですが保育士を長年務めて感じた親学を基礎とした教育カウンセラー、訪問心理療法士へのチャレンジです。そして何年後になるのか分かりませんが弁護士をしている長男のクライアントの心のケアをしてあげられるカウンセラーになる事が私の究極の夢です。

## 2010年度 宿泊ワークショップ!

昨年11月に榛名湖畔にて宿泊ワークショップが行われました。その模様をご紹介します。



今回で21回目、学習的要素(認知行動療法)が中心に盛り込まれたワークショップとなりました。一部の木に色づいた葉を残し、ほとんどの木々は鮮やかな分身を大地に落とす見事なじゅうたんを敷き詰め、息を飲むほど綺麗な自然、その自然の中に溶け込むかのように「今を味わう」贅沢な時間、詩にスケッチに、その記憶をとどめました。満天の星を見上げ寒風の中に入った露天風呂、仲間と心が触れ合う感動の涙。さまざまな思いを刻み終了することができました。ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

事務局 湯澤勝美

— 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、お便りの携帯電話端末の説明書をご覧ください。

