

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2011年3月の教室案内



心理学教室 ⑭ <研究所>	3月 4日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑯ <研究所>	3月 4日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ② <研究所>	3月 12日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(初級)① <研究所>	3月 27日(日)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)① <研究所>	3月 12日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 12<研究所>	3月 26日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 12<研究所>	3月 5日(土)	13:00~16:00
上級カウンセラー養成講座 1<研究所>	3月 19日(土)	13:00~16:00
交流分析講座(初級) ① <研究所>	3月 5日(土)	10:00~12:00
交流分析講座(初級) ⑫ <佐久教室>	3月 6日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級) ① <研究所>	3月 27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 9	3月 13日(日)	10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	3月 25日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	3月 6日(日)	13:00~14:30
Happiness management 基礎講座 #2 [人生の時計]	3月 20日(日)	13:00~17:00

お知らせ Information

1. 『CRC支援ネットワーク』開設のご案内



社会が大きく変化する中で様々な問題を抱えるご本人、家族、そして地域の皆さん方と共に希望を持って様々な悩みに対応できる環境づくり術作りを目指したいと考えベテランカウンセラー、看護師、学校の先生などを中心にごなたでも気軽に参加できるあなたがほっとする居場所、『CRC支援ネットワーク』を作りました。同じような立場の方達と話す事で自然と気持ちが楽になる。問題を共に考え支援していきます。お茶を飲み安心して話し合える団らん場です。お子様を連れての参加もできます。



日程：第1回 2月20日(日) 10:00~12:00
 場所：メンタルヘルス総合研究所 会費：300円
 参加お申込：CRC 支援ネットワーク事務局
 027-265-5675(湯澤)
 ーお気軽にお問合せくださいー

3. 新講座受付開始

3、4月より始まる下記講座の申込み受付が始まりました。詳しくは別紙「2011年新講座のご案内」をご覧ください。

- アサーション講座(初・中) ●交流分析講座(初・上) ●訪問心理療法士 ●講師育成講座
- カウンセラー養成講座(初・中)

2. 講演情報

2011年1月に行われた湯澤所長の講演の様子を紹介します。



1月14日
群馬県保育協議会
新任保育士研修



1月27日
埼玉県上里町
職員研修

心の法則 ワンポイント □

ストレス社会の対処法



ストレスが個々にのしかかる現代社会をいかに生きるか、ストレスなしの人生はありえない、ならばストレスとどうつき合うかが問題になる。ストレスやプレッシャーを「ワクワク」、「ドキドキ」の感情に変え、結果を出している一流スポーツ選手達に教わる事は多い。水泳の北島康助選手は泳ぐことを心から楽しんでいると平井コーチは言う。イチロー選手しかり、松井選手しかり……。

厚生労働省は「いきいき」と生きるための条件に4つの要素を挙げている。

1. 自分の感情に気づいて他者に表現ができる。
2. 状況に応じて適切に考え、問題解決ができる。
3. 他人や社会と関わりを持ちながら建設的で良い関係を築ける。
4. 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する。

ストレスを逆手にとって、人生の喜びを見つけ出す強さをつくっていききたい。

研究所認定カウンセラーをご紹介します

◎小野雄一郎カウンセラー

認定カウンセラーの小野です。湯澤先生のもとで心理学を学び始めて、早10年になります。介護・看護の現場で、約20年間多くの方々の人生に寄り添って来ましたが、私自身も職場の転換期に人間関係が複雑になり自律神経失調症になりました。そんな中、CRC 心理学科に3期生として入学し多くの仲間達と心理学を学びました。

あなたのお話を聴かせて頂き、少しでも心に寄り添いたい。認知行動療法によって少しでも気持ちが楽になるようにお手伝いさせていただきます。小野雄一郎



◎石黒浩子カウンセラー

こんにちは、4期生の石黒浩子です。

私がCRCで学ぼうと思ったのはある人との再会がきっかけでした。私はいつも前向きな彼女から元気を沢山貰っていました。ある日、引越してしまい彼女と会うことができなくなり、どうしているのだろう、元気であるのだろうか、ずっと逢いたいと思っていました。何ヶ月後、道路でばったり会い私の思いが通じたわけです。その時CRCに通っているという事を聞きました「春風の会」湯澤先生との出逢いです。「出会いには意味がある」その時の先生の話は私の心の中に響きました。

その頃の私の生活は離婚をきっかけにずいぶん変わり、毎日毎日何も考えずせせと仕事をしていました。自分の何年後なんて考えたくない、とりあえず今日一日を必死に働いて暮らせばいい。そう思っていました。かなりコンプレックスを抱え、そんな自分の事が大嫌いでした。なぜこんな人間なんだろういつも思っていました。私の心の中には全く余裕がありませんでした。

先生の話をお聴くと心の中にすこしずつ余裕が出来てきました。自分を自分の力でもっと救いたい。人は物の考え方を少し変えるだけで気持ちがとても楽になれるものです。この出逢いが私の人生を変えた瞬間でした。

その後色々な人との出会いがありました。私の様に1人で子供と一緒に頑張っている方、ご主人と仲良く頑張っている方、夫婦がうまくいっていない方、嫁とうまくいっていない方、子供の事で悩む方、友人の事で悩む方、仕事の事で悩む方、目的を持って進む方、目的が分からない方、沢山の友達と会話を交わす中で1つ気づいた事がありました。自分の事が認められず自分の事が嫌いな方が沢山いること。

自分自身とコミュニケーションをとり、自分自身の気持ちに耳を傾け素直に自分自身を受け止め、自分を認め自分を褒め、自分自身が大好きになる事が生きていく上でとても大切な事だと思います。カウンセラーとなって私は昔の私の様に自分の事が大嫌い自分自信がないという方達に寄り添って一緒に自分の事が大好きになれたら素敵だなと思います。



“自分の声を聴いてみましょう
自分の声に聴かれたら、こんな素敵な事はないでしょう”

研究所認定カウンセラー 石黒浩子
1963年生まれ、うさぎ年
娘、息子と3人暮らし

ーご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さいー

↓↓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。

