CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express

がんばろうみんな がんばろう東北
メンタルヘルス総合研究所

2011 年 5 月号

2011 年5月の教室案内

※心理学教室 ⑯ ＜研究所＞	5 月 13 日（金） 13：00～15：00
※心理学教室 ㉘ ＜研究所＞	5 月 13 日（金） 10：00～12：00
心理学教室 ④ ＜研究所＞	5 月 14 日（土） 13：00～15：00
アサーション講座（初級）③ ＜研究所＞	5 月 14 日（土） 10：00～12：00
アサーション講座（中級）③ ＜研究所＞	5 月 22 日（日） 13：00～15：00
初級カウンセラー養成講座 2＜研究所＞	5 月 28 日（土） 10：00～16：00
中級カウンセラー養成講座 2＜研究所＞	5 月 7 日（土） 10：00～16：00
交流分析講座（初級） ③ ＜研究所＞	5 月 15 日（日） 10：00～12：00
※交流分析講座（中級） ① ＜佐久教室＞	5 月 8 日（日） 10：00～12：00
交流分析講座（中級） ③ ＜研究所＞	5 月 27 日（金） 10：00～12：00
交流分析講座（上級） ③ ＜研究所＞	5 月 15 日（日） 13：00～15：00
講師育成講座②	5 月 21 日（土） 10：00～12：00
訪問心理療法士③	5 月 22 日（日） 10：00～12：00

～ オープン講座 ～

どなたでも参加できる講座です

CRC 支援ネットワーク	今月はお休みします
自己尊重 ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ講座	今月はお休みします
前橋・生活心理学講座 ＜研究所＞	5 月 27 日（金） 13：30～15：00
※佐久・生活心理学講座 ＜佐久教室＞	5 月 8 日（日） 13：00～14：30

※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。

お知らせ Information

1. 教室日程変更のお知らせ

以下の5月度教室に変更があります。

教 室 名	日 程
CRC 心理学教室⑯	5 月 13 日（金） 13:00～15:00
CRC 心理学教室㉘	5 月 13 日（金） 10:00～12:00
自己尊重 ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ講座	5 月度はお休みになります。
交流分析講座（中級） ① 佐久教室	5 月 8 日（日） 10:00～12:00
生活心理学教室 佐久教室	5 月 8 日（日） 13:00～14:30
CRC 支援ネットワーク	5 月度はお休みになります。

ご確認の上、お間違えの無いよう受講して下さい。

2. 美里町専属カウンセラー

研究所で行っている、埼玉県児玉郡美里町役場職員のメンタルヘルス対策を、一昨年、昨年に続き今年度も研究所が担当することになりました。電話カウンセリング、対面カウンセリングを下記カウンセリングルームにて行っています。一般の方のカウンセリングも可能です。

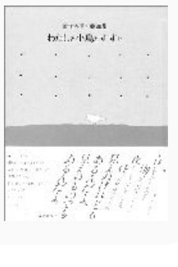
相 談 室 ： メンタルヘルス総合研究所 本庄カウンセリングルーム
相談時間 ： 毎週火・水曜日 10：00～19：00
担 当 ： 研究所認定カウンセラー No.07021 田村文代

詳しくは事務局までお問い合わせください。

今月の研究所推薦図書

金子 みすゞ 童話集 わたしと小鳥とすずと

金子みすゞ著 JULA 出版



震災以降「こだまでしょうか、いいえだれでも」の CM で注目されている幻の童謡詩人、みすゞの詩が収録されている。日頃さまざまな雑事に追われ見失いがちになるものを蘇生させ穏やかな気持ちにしてくれる。大人も子供も共有でき、今迄見えなかったもの、聞こえなかったものが見えてくる。心身が浄化され元気になる。そばに置いて家族のみんなが読んでほしい。そんな気持ちにさせる一冊である。

心の法則 ワンポイント

「ノンバーバル」

人は出会ってから 10 秒～1 分で他人に与える第一印象の 80%が決まると言われている。第一印象の判断のポイントの 1 つが、態度・表情・声の響き、つまり非言語を通して表れる人の内面である。

A・メラビアンの「好意の統計」によれば、「言葉」7%、「声の響き」38%、「表情やしぐさ」55%であるという。ノンバーバル、直訳すると「言葉ではない」。言葉以外のものでコミュニケーションを豊かにしていけたら素敵ですね。"感じのいい人だなぁ"と好印象を与えるには、何よりも「心が大切」だという事を胸に刻みましょう。

21世紀のチャレンジャー

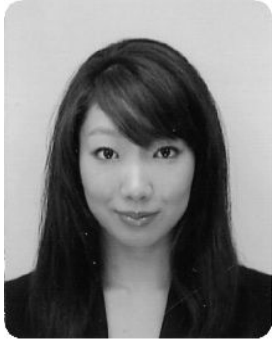
皆さん、初めまして。私は昨年からカウンセラー養成講座で学び始めました、堤美香と申します。母の影響で、この研究所で学び始めました。子供の頃、私の部屋のクローゼットを開けた扉の内側に 1 枚の紙が貼ってありました。それがエミール・クーエの「私は日々、あらゆる面でますます良くなっていく…」という自己暗示の言葉の紙が貼ってあって私はクローゼットを開ける度にその言葉を読んでいたのを今でもよく覚えています。

心理学に興味を本格的に持ったのは高校を卒業して進学に為に東京で住み始めてすぐの 18 歳の時でした。なんだか急に"自分の人生なのに、どこか他人事で、自分の人生を生きられてない"と感じるようになっていました。私はそれまで、子どもの頃の今までずっとフタをしていた感情を心の奥深くにしまっていたまま。無意識に忘れようとしている自分に気がつきました。子供の頃の事が思い出せなくなっていたのではなく思い出さないようにしていました。ずっとその存在を見ないようにしていたのです。
要するに自分の感性を"感じる力"を自分自身で押し殺している事に気がつきました。この事に気付いた時、私は今までに味わったことが無い恐怖感に襲われました。そこで、初めてこのままではマズい。と思い、この問題と向き合うことにしました、原因は私の 5 歳の時、父を亡くした事から始まっていました。

父を亡くした事よりも、私は母の事が心配で、毎日毎日母の様子を伺っていました。表情、態度や雰囲気を感じ、具体的にどうとかでなく、ただ、子供ながらに母の精神状態が心配でしょうがなかったのです。それがしばらく続きある時、このつらい感情から逃れようと子供ながらに「感じる事」で自分をセーブし、感じないようにコントロールするように適応してしまったんだと思います。それから月日が経ち、いつの間にか自分は物事や関係に意味を見出したり、創造性を展開していく能力が欠如していると、感情が鈍いと自分で思いこみレッテルを貼っていました。

でも、これは思いこみでありそんな風に自分で自分を思った事に、「なんて親不幸なのだろう」と自分を恥ずかしく思いました。自分の人生に意味を与えるのは、自分しかいないのです。私が「自分らしく生きる」事が親孝行であり、大事な人や周りの人にもいい影響を与える人間になりたいと思うようになりました。

まだ学び始めたばかりで、右も左も分からないような状態ですが、これからも感じる力、完成を高めて誰かの役に立ちたいと思います。
「私は日々、あらゆる面でますます良くなっている。」
どうやら、いつの間にか私はそう思い込んでいるようです。



堤 美香さん

【通信にのっていた心に残った言葉】

・自分を好きになれ！ ・自分は自分自身を他の誰よりも好きになろう
・仕事に惚れている人は仕事を伸ばす、自分に惚れている人は自分を伸ばす
・どんな事があっても自分を好きになれ、自分を好きになると他人を愛する事ができるようになる

【みんなに言いたい言葉】

"大丈夫、大丈夫" "I'm OK, You're OK." "ありがとう" "この出逢いを大切に"
"乗り越えられない事は目の前には起こらない"
"自分の声を聴いてみましょう、 自分の声に癒されたらこんな素敵な事はないでしょう"

認定カウンセラー 石黒浩子

― ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合わせ下さい ―

↓↓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 TEL027-265-5675 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下さい。 QR Code

東北地方太平洋沖地震災害で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

Copyright(c) メンタルヘルス総合研究所.All Rights Reserved. 毎月のＣＲＣ通信は研究所ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでもご覧いただけます。