

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2011年6月の教室案内



心理学教室 ⑱ <研究所>	6月 3日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	6月 3日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ⑤ <研究所>	6月 11日(土) 13:00~15:00
アサーション講座(初級)④ <研究所>	6月 11日(土) 10:00~12:00
アサーション講座(中級)④ <研究所>	6月 19日(日) 13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 3<研究所>	6月 25日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 3<研究所>	6月 4日(土) 10:00~16:00
交流分析講座(初級)④ <研究所>	6月 12日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)② <佐久教室>	6月 5日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)④ <研究所>	6月 24日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)④ <研究所>	6月 12日(日) 13:00~15:00
講師育成講座③	6月 18日(土) 10:00~12:00
訪問心理療法士④	6月 19日(日) 10:00~12:00
中級カウンセラー認定試験	5月 21日(土) 13:00~15:00

### ～ 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	6月 26日(日) 10:00~12:00
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>	6月 24日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久教室>	6月 5日(日) 13:00~14:30

## お知らせ Information

### 1. メンタルヘルス総合研究所「佐久教室」に、ホームページができました!



アドレスは、<http://mental-saku.com>



スマートフォン、iPhone 等をお使いの方はこちらから!

#### ～佐久教室にて開講中の講座～

交流分析講座(中級) 10:00~12:00
生活心理学講座 13:00~14:30
カウンセリング(要予約) 15:00~17:00

※全て毎月第1日曜日

### 2. 研究所認定カウンセラー本木薫先生の新講座が5月より開講します

#### 「自分らしく生きるための アサーション講座(初級)」

日程: 第2木曜日 19:00~21:00 (初回 5月 12日)  
第3月曜日 13:00~15:00 (初回 5月 16日)  
(月一回、12ヶ月の講座です。上記どちらかのクラスをお選びください)

講師: 本木薫 アシスタント: 小林秀也

会場: 群馬県勤労者福祉センター

費用: 受講料¥42,000 (テキスト込、全 12 回分)

お申込・お問合せは

こころと人生のサポートオフィス「\*riria\*」

Tel: 090-7730-8277 mail: shiny.nonoko.rain@gmail.com



### 今月の研究所推薦図書

#### 「森田療法」

岩井寛 著 講談社

「あるがまま」という言葉に象徴される森田療法。著者自身、末期ガンで体力的には衰弱し、失明状態でありながら口述筆記で完成させた魂の御著書。誰の心の中にも存在する不安や葛藤を「あるがまま」に受け入れる。矛盾する異なる感情から逃げずにそれを抱えたまま、より良く生きていくためのヒントがある一冊。心理学を勉強している人もそうでない人も是非読んで欲しいです。

森田療法  
岩井寛

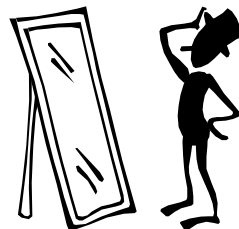
平賀中蔵先生も「あるがまま」で生きていける  
誰もが実践できる  
メンタル・ヘルスの  
ヒント!



### 心の法則 ワンポイント □

## 「自分を知る」

今の自分を知ることは、素敵で素敵な自分になるための出発点なのです。自分という人間はこの地球上でたった一人しかいない、そんなかけがえのない自分を心から好きになる事。誰にも絶対に代わることが出来ない個性、他の人には無い自分だけの魅力。そんな「今の自分」を見つめる・・・それが自分を輝かす第一歩なのです。



心理学を学ぶ。意味は、考え方、ものの見方を変えることができる、“心の科学”なのかもしれません。

## 21世紀のチャレンジ

### — アサーションを学んで —

アサーション講座、第一日目の講義でした。自分も大切に相をも大切にしながらより良い人間関係を作り上げていく。人間関係の基本であり、人間関係をスムーズにする鍵である。コミュニケーションを素直にとれる術を学んでいくアサーション講座は現代社会における救世主ともいえる。物の見方、考え方、捉え方をトレーニングできる素晴らしい学問だと思う。お互いの立場を尊重しつつ自己表現とコミュニケーションの取れる自己主張トレーニング...、どんな学びが待っているのか、何だかとてもワクワクした気分になってくる。私達を取り巻く人間関係⇒自分の周囲を見渡して考えた時も、親子関係、友人関係、職場の関係(上司、同僚、後輩)、親戚、近隣、趣味のサークル等々たくさんの環境の中で心と心が交錯している。時にはぶつかり合って喜びを感じたり、怒りの感情で心がはち切れそうになったり、弱っている心がやさしい言葉や態度でとても癒されたり...と、目まぐるしく変わる人間の感情を上手にコントロールできるアサーションの学びが楽しみです!!



アサーション講座(初級)受講中 加藤悦子さん

ありのままの自分を受け入れる。愛するということが、こんなにも人を力強くさせるのだということを実感しています。生きていく、生きてゆく、ということは日々様々な出来事があり、それらが全て自分の思い通り、ということはない。自分の反応、湧きあがる感情もまたしかりである。それでも、どんな状況でも、どんな自分でも、堂々と今を味わうことができる。神に向かって「何故ですか!?!」と叫びたいような時でも、貴女は幸せですか?と聞かれたら Yes.と答えてしまう。それがアサーティブであるということ。アサーティブな人の生き方なのだと思います。自分でさえも、自分の理想通りにはいかないのに、まして他人が私の思い通りに動くことなどということは難しい。相手が何を想い、どんな決断をしようとも、それは相手の自由。その人だけが手にすることができるものである。自分と全く違う他人を、その全てを大きく愛することができたら、私の人生史上最高のアサーションだと思う。だからと言って、勿論、自分の気持ちを折り曲げることもない。何度相容れなくとも、また次の機会に、新しいやり方で、お互いをすり合わせてゆく。それがアサーティブになった私の新しい生き方。



アサーション講座(初級)修了 本木薫さん

自分で決めて進んでいく権利を再確認しました。つきつめて考えると感乱の項目において、他人の感情をも必要以上に背負い込み、自分に責任があることのように長く引きずり自分で自分の首を絞めていました。相手には相手の感情があるので、まずは自分の気持ちをもっと大切にすべきでした。相手の感情のシナリオまで勝手に私が作って、「自分がもっとこうすればよかったのではないか」という強い思い込みによって私の行動が狭められ、委縮してしまったものと思われます。人は人、私は私という意味での境界線を引き、自分に責任を持つ事で以前より少しは気持ちを軽く持てるようになったかなと思います。また、論駁において、ちょっとまてよ、と考え直す事により、いつも諦めがちだった事柄に、もう少し頑張ってみなよと自分を応援してやれるようになりました。可能性を高めていきたいです。



アサーション講座(中級)修了 小池由美子さん

### 中級カウンセラー認定試験のお知らせ

中級カウンセラーの認定試験が下記の日程で行われます。  
日程: 5月 21日(土) 13:00~15:00 会場: 研究所 受験料: 5,000 円  
受験資格: 中級カウンセラー養成講座修了者

— 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](mailto:info@mental-life.jp)

H P: [www.mental-life.jp](http://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。

