

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2011年8月の教室案内



心理学教室 ⑱ <研究所>	8月 5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	8月 5日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑦ <研究所>	8月 13日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(初級)⑥ <研究所>	8月 13日(土)	10:00~12:00
アサーション講座(中級)⑥ <研究所>	8月 21日(日)	13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 5<研究所>	8月 27日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 5<研究所>	8月 6日(土)	10:00~16:00
交流分析講座(初級)⑥ <研究所>	8月 14日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)④ <佐久平教室>	8月 7日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑥ <研究所>	8月 26日(金)	10:00~12:00
交流分析講座(上級)⑥ <研究所>	8月 14日(日)	13:00~15:00
講師育成講座⑤ <研究所>	8月 20日(土)	10:00~12:00
訪問心理療法士⑥ <研究所>	8月 21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 <研究所>	8月 28日(日)	10:00~12:00
CRC 支援ネットワーク <佐久平教室>	8月 7日(日)	10:00~12:00
●9月よりCRC 支援ネットワークに埼玉県上尾教室がオープンします!		
自己尊重 コミュニケーション講座 <研究所>	8月 28日(日)	10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	8月 26日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	8月 7日(日)	13:00~14:30

※8月開催予定のCRCハイキングクラブ第一回の詳細は別紙にてご案内いたします。

仲間の声

「芸術の力」 戸所昌紀

芸術の力は生きる上で必要不可欠だ。理論、理屈、計算、言葉、道徳、倫理、科学。自然科学の中で私はどうにもならない困難に自分の無力さを痛感する時が必ずある。目に見える力、目に見える形、五官で理解できるものが結局は万人を納得させるとは思うが、それ以外の力が必要な時もある。

その中でも大きな力は「芸術の力」だと私は思う。過去の人類から現在の人類まで芸術は常に人々の「救い」であったと私は考える。私の場合、困れば難しく考え出す、思考を張り巡らす、本を読む、何かにすがる、何かに逃げる。それよりも歌ひとつ聴いたり歌ったりする方がよっぽど楽になる事が往々にしてあるのだ。解決などしない。



芸術それ自体に何かと解決する力は持っていない。しかし、問題に立ち向かう勇気、時にはヒントを与えてくれる。そして何よりも「支え」となってくれる。

ふと思うことがある。そんな素晴らしい力を持った芸術とは「あの歌が良い」「あの歌はダメ」「私の方がうまい」「あの絵の方が良い、悪い」と人が競ったり比較する為にあるものなのだろうか。私はそうは思わない。もっともっと大きいものであってほしいし、もっともっと自由で広いものだと思ふ。つまり生きること、さらに言えば「宇宙＝芸術」だと思ふのだ。

今月の研究所推薦図書

「あるがまま」を受け入れる技術

何もしないことが、プラスの力を生む

河合 隼雄 谷川 浩司 著 PHP 文庫

価値観が大きく揺れるこの時代。周りを見ずに、がむしゃらに努力するだけでは決して幸せな人生を送れません。本書は、「心」のエキスパートと「光速の寄せ」の棋士が、「あるがまま」を受け入れるための新しい考え方を提唱しています。「物を忘れることで豊かになる」「嫉妬心には可能性がある」「何もしないことに全力を傾注する」など、今を生きる人すべてに読んでほしい一冊。



心の法則 ワンポイント □

人間は心の姿勢を変えることによって人生を変えることができる
これこそが、私の世代の成し得た最大の発見である

—ウィリアム・ジェームズ (アメリカ心理学者)—

“ポジティブ思考”がアメリカでの成功者のキーワードと言われている。後ろ向きな“ネガティブ思考”は、車をバックギアに入れたままで前進しようとする事と同じだ。自信に満ちている時と不安に思っている時では、スポーツの世界にせよビジネスの世界にせよ、結果に大きな差が出るのは当然のこと。

人生は心の姿勢の小さな違いが大きな違いとなって確実に自分に返ってくる。心の姿勢を常に見直し、前向き思考で有意義な人生を切り開いていきたい。



21世紀のチャレンジャー

認定カウンセラー 荻原美里さん

私は入退院を繰り返す父の看病と、認知症の母の介護に疲れ果てていました。その後父が亡くなり喪失感と後悔に苛まれ認知症が悪化していく母への戸惑いと不安、自分で自分を追い詰めて精神的に不安定な日々が続く、一歩間違っていたら危なかったのでは…今考えても恐ろしくなります。そんな時にCRCとの出会いがあり、心理学、アサーション、交流分析、カウンセラー養成の各講座を受講し6年になり、いつの間にか、私の周りの環境が良くなっていることにふと気づきました。学ぶことで物事の受けとめ方、感じ方、考え方が変わっていたからです。

人は誰も(特に私は…)完璧ではありませんし弱い存在です。失敗もするし失態もする。不安になったり自己嫌悪に落ち込んだりもします。そんな自分を救うことは、他人を救う事なのです。自分を信じ、他人を信じられた時に光明が見えるようになるのではないかと考えるようになり、周りとの関係も改善され心が軽く、生きるのが楽になりました。6年間で心理学を卒業「アサーショントレーナー」「認定カウンセラー(中級)」、厚労省労働安全衛生法に基づく「心理相談員」の資格を取得することができました。又、今「訪問心理療法士」の資格取得に向け、学習しています。話す事は心を解き放すことです。あなたが悩んでいること、せつないこと、不満なこと、なんかモヤモヤしたものや、自慢したい事、どのような事でもお話をしてみませんか?必ず!希望、愛が見えてきます。心が軽くなるお手伝いができたらと思っています。お待ちしております。



認定カウンセラー 原田久代さん

久しぶりに会える皆さんの顔を一人ひとり思い浮かべ、通いなれた雨の上武国道を前橋に心を飛ばしながら車を走らせていた。道路わきのコンビニや利根川、お店の看板など見慣れた風景を「あ〜、そうそう」と目に入れながら懐かしい気持ちでいつの間にか笑顔になっている自分がそこにいた。上武国道から国道50号へ前橋に入り始めた頃から胸の奥がざわめきで落ち着かなくなっていた。

あのころ私は子供との関係、友人の心の闇の叫び、自分の病氣と、現実を受け入れられず、自分に合ったコンセントが見つからず、もがいていた時だった。友人から湯澤先生を紹介してもらい、もしかしらそこに自分に合ったコンセントを見つけれられるヒントがあるかもしれないとすがる想いで研究所への道へと車を走らせていた。心理学を交流分析を学び、自分に合ったコンセントは見つからないと、コンセントに合うよう自分を変えていき、自分に合ったコンセントに変えていくのだと気がつくことができた。



相手の身になる

以前こんな話を聞いた事がある。小さな子供が原っぱで2人で遊んでいた。そのうち一人が誤って穴に落ちてしまった。もう一人は走って家に戻り助けを求めた。「○○ちゃんが深い穴に落ちちゃったよ!!」、「深い穴」ではなく「高い穴」、助けを求めた子の感情は穴を上から見下ろすのではなく、友達と一緒に穴の底にいる気持ちでいたのだろう。相手の身になった時、自然に生まれる言葉がある。東北には大震災の被害で多くの人が苦しんでいる。「高い穴の心」で寄り添っていききたいですね。



— 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。

