

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2011年9月の教室案内



心理学教室 ㊹ <研究所>	9月 2日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ㊺ <研究所>	9月 2日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ㊻ <研究所>	9月 10日(土) 13:00~15:00
アサーション講座(初級)㊼ <研究所>	9月 10日(土) 10:00~12:00
アサーション講座(中級)㊽ <研究所>	9月 18日(日) 13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 6<研究所>	9月 24日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 6<研究所>	9月 3日(土) 10:00~16:00
交流分析講座(初級)㊾ <研究所>	9月 11日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)㊿ <佐久平教室>	9月 4日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)㊽ <研究所>	9月 23日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)㊾ <研究所>	9月 11日(日) 13:00~15:00
講師育成講座㊿ <研究所>	9月 17日(土) 10:00~12:00
訪問心理療法士講座㊽ <研究所>	9月 18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>	今月はお休みです
CRC 支援ネットワーク <佐久平教室>	9月 4日(日) 10:00~12:00
自己尊重 コミュニケーション講座 <研究所>	今月はお休みです
前橋・生活心理学講座 <研究所>	9月 23日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	9月 4日(日) 13:00~14:30

お知らせ Information

1. 湯澤所長の講演情報

9月に埼玉県上尾市にて湯澤所長の講演会が行われます。

体感型大講演会 ～コミュニケーションを学び豊かな人生をエンジョイ！～

日 程：9月25日(日) 13:00~15:30

会 場：ひかわ幼稚園内 体育館 (埼玉県上尾市上尾村 877)

参加費：1,000円(税込)

どなたでも参加できますので、是非ご参加ください!! (お子様連れの参加も可能です) お申込は電話か FAX にて下記までお申込下さい。

主催 コミュニティスタジオPOTA 代表 長住康代
TEL/FAX 048-773-3048 携帯 080-3210-8588

2. 2011年度「宿泊ワークショップ」のお知らせ

毎年、秋に開催される研究所の人気講座、「宿泊ワークショップ」。今年度の詳細が決定しましたのでお知らせいたします。早期のお申込がお得ですので、お早めにお申込下さい。

日 程：11月12日(土)～13日(日) 13:00～翌 16:00 終了予定

研修会場：榛名湖温泉 ゆうすげ元湯

参加費用：31,500円(消費税、宿泊費、食事3食、テキスト代等込)

※10月5日までにお申込の場合 **24,500円**です。

JR 高崎までの無料送迎もごさいます。お申込・詳細は別紙ワークショップのご案内をご覧ください。

3. 第1回 CRC Hiking Clubの日程が変更になりました



8月開催予定だった CRC Hiking Club が大雨の影響により10月の開催に変更になりました。日程は決まり次第お知らせいたします。詳しくは下記までお問い合わせください。

リーダー 大久保久夫 (090-5588-8757)

サブリーダー 本木薫 (090-7730-8277)

心の法則 ワンポイント

「心の健康とは」



心が健康になれば、ますます美しくどんどん幸せになっていく。「フツン」しない柔軟な心…。それは、あの細い糸が大きな魚を釣り上げるしなやかに曲がる釣り竿にあった。心の健康は食生活も好き嫌いなく鍛えることだ。心も鍛えが必要。何でも取り入れ心に栄養を与えることが大事だと思う。

“ものは考えよう”という言葉があるが、プラス思考を先取りしてしまう。「必ずうまくいく」…と。そうすると本当にうまくいく。哲学者アラは幸福論の中で言った、「うまくいったから嬉しいのではなく、嬉しいからうまくいったのだ」…と。人生は自分が考えた通りになるということである。

カウンセラー紹介

研究所から誕生した
カウンセラーのご紹介です

認定カウンセラー 戸所昌紀さん

「わかってたまるか。でももしかしたら…、この人なら…」

その「この人」こそ私にとってカウンセラーの先生が存在でした。固く固く何重にも心の扉にカギを掛けて真つ暗な心の中でたった一人で苦しむことほど辛いことはありません。私自身そうでした。絶望のどん底にいる時に励まされたり色々アドバイスされたりすることには怒りすらおぼえるのです。

そんな時何を求めるのか、それは太陽の様に万人に通じる希望の光ではなく、針の先のように小さくていから全幅の信頼がおける安心できる光です。

カウンセラーはひたすらどこまでもその人に寄り添うのです。人の心はその人にしか分かりません。あくまでも共感的にその人を理解することに全力を注ぎます。そしてその中から人が本来持っている「力」を引き出すお手伝いをさせていただきます。昔の自分が「この人なら…」と唯一心を開こうと思えたように、今後は私自身がそんなカウンセラーとしてお役にたてるよう、あなたに寄り添っていきます。

“はろとふるむ 一昌庵”の名称で9月より開業します。 戸所昌紀



仲間の声

「運命」 長住康代

はじめまして、この度9月25日に湯澤先生に大講演会をお願い致しました長住康代と申します。宜しくお願いします。

彗星のごとく現れて何をしてくるかと思えば、偉そうに先生を呼びつけて講演会って！非難の声が聞こえてきそうなので自己紹介をかねて自己PRをさせていただきたいと思ひます。まず、自分が思う性格は、まじめ、正直、働き者、妥協しない、忍耐強い、直感で行動する。繊細かつ大胆、天然ボケ(最近自覚症状あり)。人生遊んでいるように生きたい自由人です。好きなものは、天然のもの、絵本、手作りのもの、歌(詩)。好きな言葉は、一か八か、当たって砕けろ、崖っぷち、有言実行、(昔は)一期一会、一生懸命、無我夢中。今行きたい所は、屋久島。今やっていることは、11月オープンの起業準備です。最後に講演会をすることになった運びをお話します。ただ一言、『運命』です。(簡単すぎです)

どうぞ9月25日はひかわ幼稚園に足をお運びいただければ幸いです。すばらしい湯澤先生のお話と変な生き物がお待ちしております。是非、こわいもの見たさでもいらしてください。(くどいですが)宜しくお願い致します。ありがとうございます。生きていてよかったです!!

「心も体もリラックス」 田村文代

美里町役場にて講演をさせていただきました。今回のテーマは姿勢と健康と心への意識を高めることに重点をおきました。誰もが問題や病気と遭遇するものです。その中で前向きな心や、モチベーションを高め健康でいられるお手伝いができたらという思いで講演させていただきました。

「伝えたいことを、伝えるように、伝える」、「自分の思いを言葉に乗せて話す」ことは難しい。伝えたいことほどコンパクトに、分かりやすく、自分の言葉で話し、時間や状況を把握し、「大切な今をどう生きるか」ということが、とても大事だと実感しました。聴いて下さる皆さんに興味やわくように、ワクワクするような順番で話すこと。着地点が明確だと理解しやすいと思ひました。そして興味を持って聴いて下さる皆さんが、共感すればするほど人は心も体も動きだす。だからこそ全身全霊でやり抜く。上手にやるより「本気」であること。実現させたい思いが伝わり「一体感」「調和」が生まれる。

たくさんの人のご縁とサポートで、またここに人の融合が生まれ、さらに一歩踏み出すことが出来たことに感動と感謝の気持ちでいっぱいです。美里町役場のみなさんの少しでもお役に立てたことを嬉しく思っています。

今後も「一体感」、「調和」を大切にしながら皆さんに納得、理解していただける講演を目指して頑張りたいと思ひます。

— 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 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。

