

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2011年11月の教室案内



心理学教室 ㉓ <研究所>	11月 4日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ㉔ <研究所>	11月 4日(金)	10:00~12:00
※心理学教室 ㉕ <研究所>	11月 19日(土)	15:30~17:30
※アサーション講座(初級)⑨ <研究所>	11月 19日(土)	13:00~15:00
アサーション講座(中級)⑨ <研究所>	11月 20日(日)	13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 8<研究所>	11月 26日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 8<研究所>	11月 5日(土)	10:00~16:00
※交流分析講座(初級)⑨ <研究所>	11月 27日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑦ <佐久平教室>	11月 6日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑨ <研究所>	11月 25日(金)	10:00~12:00
※交流分析講座(上級)⑨ <研究所>	11月 27日(日)	13:00~15:00
講師育成講座⑧ <研究所>	11月 19日(土)	10:00~12:00
訪問心理療法士講座⑨ <研究所>	11月 20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>	11月 6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>	11月 25日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	11月 6日(日) 13:00~14:30
2011年度 宿泊ワークショップ (in 榛名湖)	11月 12日(土)~ 11月 13日(日)

※印は日程の変更があった講座です。お確かめの上、お間違いないよう受講して下さい。

心の法則 ワンポイント □

類友の法則？



気をつけなさい。同じような心的状態の人間は寄り集まってくるものです。いつも不平、不満を口にしている人のところには、似たような人間が寄ってきます。

— ジョセフ・マーフィー —

不満を言うことや、批判をしたりなど、マイナスの方向に誰もが行ってしまいがちな行為です。自らマイナスのサイクル、環境に陥らないように日頃から注意したいですね。周りの人がそうだからと油断して、自分も同じにならないようにしましょう。あなたの周りにはいつもどんな心的状態の人たちがいますか？

研究所 イベント速報!

埼玉県上尾市にて湯澤所長の講演会が行われました。

9月25日に上尾市、ひかわ幼稚園内体育館において、湯澤所長の講演会「体感型 大講演会」が行われましたので、様子をご紹介します。



主催者のコミュニティスタジオ POTA 代表、長住さんより

「満足度100%」

遠くから足を運んで下さる方が多く、スタートを15分遅らせる事になりましたが、湯澤先生による体感型大講演会は始まりました。未熟な私を先生、スタッフ、参加者の方全員でフォローしていただきながら船出した瞬間でした。刻一刻と流れていく時間、刻一刻と変化していく状況の中で私はうまく立ちまわっていたのだろうかという疑問は残るものの結論を言ってしまうと、参加者、スタッフの方々の満足度を肌で感じ、とても好感度だった事が私を最高潮の満足度にまで引き上げてもらえた感じでした。まさしく体感型と名打った湯澤先生のマジックにかかってしまった様でした。又、素の自分で今回のイベントに終始携われ事も嬉しく思っています。本当に本当に皆さんに感謝です。今回ここで「生かされた」と実感しました。嬉しかったです。気持ち良かったです。本当に心からありがとうございます。長住康代

参加者の感想です

- ・自分が幸せになるには、やっぱり自分から変わっていかなくてはと思いました。夫の事を「なんで？」と思っていたのですが、「私から変わってみよう。頑張るぞ!」と心に決めました。自信が湧いてきました。
- ・心理学という難しいイメージがあったのですが、こんなに日常に活かされている、もしくはその上に成り立っていたんだと気づきました。大切な人に今日のお話を伝えようと思いました。
- ・心にふれた素晴らしい内容でした。しかし自分がどう生きたら良いかは中々むずかしい…。心の成長はむずかしい…。
- ・自分の気持ちの持ち方次第で、周りへの見方が変わるという事を改めて実感しました。先生のゆっくりとしたテンポ、声のトーンはとても聴きやすくスムーズに心に響きました。
- ・自分が幸せになるには、自分から変わっていかなくてはと思いました。家族のためにも頑張るぞ! 心が晴れる思いです。



「振り返り学習法」について

研究所では各講座にて「振り返り学習法」を取り入れています。皆さんの中で「振り返り学習」が有効的になっているでしょうか？研究所に対するアンケート用紙になってはいないでしょうか？心の学問は、目では実際見えない心の仕組みや働きについて取り扱ってきます。何をどのように捉えたかは、その人の今まで歩んできた人生のプロセスによって様々であり、また、その学びによって起こる気づきのタイミングもそれぞれです。「振り返り」は、新しい知識と今までの自分自身を照らし合わせ、何をどのように捉えたかを考え、意識化し、明確にしていくためのものです。その人独自の学習の足あとになっていきます。言ってみれば「振り返り」は学んだ知識を自身の血肉に変えていくための手段としての素晴らしい方法です。皆さんも是非、貴重な学びの時間を自分の中に有効的に活かしていくために、その日の学習内容を自分に当てはめて、自身を見つめる時間を味わってみてください。

— 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、お使いの携帯電話端末の説明書をご覧ください。



今月の研究所推薦図書

遺伝子を味方にする生き方

筑波大学大学院教授 宗像恒次 著 きこ書房

「こう問いただければ、脳はこう動く」という脳のメカニズムに基づいて構成されており、右脳の活性を高めながら意識から無意識の関所を越えて隠れた本当の自分の発見と真の問題解決へと導いていきます。驚くほど短期間で免疫システムを活性化させることが既に実証済みのテクニックです。今までわからなかった「なぜ」や「どのようにして」を一気に解決する新しい方法です。

