

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2012年1月の教室案内



心理学教室 ③⑥ <研究所>	1月 6日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ②③ <研究所>	1月 6日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ⑱ <研究所>	1月 6日(金) 15:30~17:30
心理学教室 ⑫ <研究所>	1月 14日(土) 13:00~15:00
心理学教室 ⑤ <研究所>	1月 14日(土) 15:30~17:30
アサーション講座(初級)⑪ <研究所>	1月 14日(土) 10:00~12:00
アサーション講座(中級)⑪ <研究所>	1月 22日(日) 13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 10<研究所>	1月 28日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 10<研究所>	1月 7日(土) 10:00~16:00
交流分析講座(初級)⑩ <研究所>	1月 15日(日) 10:00~12:00
※交流分析講座(中級)⑩ <佐久平教室>	1月 8日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑩ <研究所>	1月 27日(金) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)⑩ <研究所>	1月 15日(日) 13:00~15:00
講師育成講座⑩ <研究所>	1月 21日(土) 10:00~12:00
訪問心理療法士講座⑪ <研究所>	1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<研究所>	1月 29日(日) 10:00~12:00
※CRC 支援ネットワーク <佐久平教室>	1月 8日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	1月 27日(金) 13:30~15:00
※佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	1月 8日(日) 13:00~14:30

※印は日程の変更があった講座です。●印は新しく始まる講座です。お確かめの上、お間違いのないよう受講して下さい。

お知らせ Information

1. 心理学教室クラス追加

CRC心理学教室のクラスに以下の2教室が追加になりました。より効率的に受講いただけるようになりました。

- (毎月) **第1金曜日 15:30~17:30**
- (毎月) **第2土曜日 15:30~17:30**

IDNoをお持ちの方でしたら、何度でも補習受講出来ますので是非ご利用ください。

2. 2012年度新講座受付開始

下記の新講座の申込受付を開始しました。

4月~	カウンセラー養成講座(初級・中級)	(初級)第1土曜 (中級)第4土曜
3月~	交流分析講座(初級・中級・上級)	(初・中・上級)第1日曜
3月~	アサーション講座(初級・中級)	(初級)第4金曜 (中級)第2土曜
3月~	生命哲学研究会	第3日曜
3月~	SGE講座(構成的グループエカガ)	第3日曜

講座詳細、お申込は別紙「2012年度 新講座のご案内」をご覧ください。各講座ともに席数に限りがありますのでお早めにお申込下さい。先着順での受付になります。

今月の研究所推薦図書

ファミリーシークレット

John Bradshaw 著/香咲弥須子訳 青山出版社

家族とは、独自の神話を持つ小さな文明社会である。そして誰もが家族の秘密につながれている。家族というものの内に秘められた真実の核心を明らかにした、25年間の家族研究の集大成。辛い過去や不完全な家庭と向き合う作業、細かな自己分析が必要ですが、幸せな人生を見出すために勇気を持ちなさい、と筆者は語りかけています。



心の法則 ワンポイント □

感情よりも先に体が反応を示す



我々は泣くから悲しい、殴るから怒る、震えるから恐ろしいということであって、悲しいから泣き、怒るから殴り、恐ろしいから震えるのではない。これはアメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズの研究で有名になった言葉です。今この瞬間の出来事によって引き出されたのではない感情が現時点の様々な体験の受け取り方に混ざり込んでくるのは色々な意味で、もったいないことだと思います。

一方で、気分の良いときは、全てが明るく感じられるという側面も人間にはあります。常日頃から、体の中の状態を感情や気分として気づきながら、その状態が生理的なものであると理解をした上で、積極的に自分の生理状態を整えられれば、日々を明るく楽しくできるかもしれませんね。

研究所 イベント速報!

2011 ワークショップ開催!!

11月12日~13日、榛名湖畔にて恒例の宿泊ワークショップが行われました。秋晴れの榛名富士をバックに楽しく、気づきの多いワークでした。ワークの様子と参加者のご感想を紹介します。



…参加者のご感想…

期待と不安で(不安の方が大きかったです)参加して本当に良かったです。自分の為にこんなに長時間を使ったのは生まれて初めてで、こんなに自分を見つめる事も初めてでした。いかに日々の生活に流されて永年生きてきたんだろう……もっと早くめぐり逢いたかったです。CRCでお世話になるとこんなに素敵な笑顔になれる。私もその立場になりたいと思いました。これからの生き方を見つけれられた。と思いました。

感謝と感動の一泊二日でした。生き方をこんなに人から与えられ、温かみを感じた事は初めてです。自身の生き方にも今後の人生にも良き友、良き仲間と乾杯です。

毎回あつという間に過ぎていく宿泊ワークショップ。なのに貰って帰るものは年々多くなってゆき気がする。また明日になれば強がりな私に戻ってゆくだろう。けれど、この2日間で教わった"素直になることの効果"は忘れない。また参加したいです。

最初は不安でいっぱいでしたが、たくさんの方と言葉を交わすことで、自分自身の心の壁が無くなっていくことに気づきました。生きることは楽しいことだけではなく、辛いことだけでもないことが分かったような気がします。前向きな気持ちでいること、チャレンジすること、助け合うことの大切さに気づきました。これからは自分のやりたいこと、自分の内なる声をじっくりと聴いてみたいと思います。研修最初の自分、研修後の自分がまるで別人になった感じです。このあふれんばかりのエネルギーを使って一歩ずつ前へ進んでいきたいと思えます。

研究所認定カウンセラー カウンセリング日程案内

研究所認定心理カウンセラーのカウンセリング日程は下記の通りです。

【場所】: 研究所ハートフルルーム(1)、(2)、佐久ハートフルルーム 【予約】: 研究所事務局まで 【費用】: カウンセリング時間50分、8,000円(税込) ※IDNo取得者 6,000円(税込) ※完全予約制となっておりますので予めご予約をお願い致します。

認定カウンセラー名	日程	対応時間
おぎわら みさと 荻原 美里	第2木曜日	10:00~15:00

※ 特別研究員(野村弘子、小林広子)の日程については事務局までお問合せ下さい。

— 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。

