

CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2012年2月の教室案内



心理学教室 ① <研究所>	2月 3日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ②⑤ <研究所>	2月 3日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑬ <研究所>	2月 3日(金)	15:30~17:30
心理学教室 ⑬ <研究所>	2月 11日(土)	13:00~15:00
心理学教室 ⑥ <研究所>	2月 11日(土)	15:30~17:30
アサーション講座(初級)⑫ <研究所>	2月 11日(土)	10:00~12:00
アサーション講座(中級)⑫ <研究所>	2月 19日(日)	13:00~15:00
初級カウンセラー養成講座 11<研究所>	2月 25日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 11<研究所>	2月 4日(土)	10:00~16:00
交流分析講座(初級) ⑫ <研究所>	2月 12日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級) ⑩ <佐久平教室>	2月 5日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(上級) ⑫ <研究所>	2月 12日(日)	13:00~15:00
講師育成講座⑪ <研究所>	2月 18日(土)	10:00~12:00
訪問心理療法士講座⑫ <研究所>	2月 19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>	2月 26日(日)	10:00~12:00
CRC 支援ネットワーク <佐久平教室>	2月 5日(日)	10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	2月 24日(金)	13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	2月 5日(日)	13:00~14:30

※修了済の講座は補習受講が可能ですので、是非ご活用ください。(無料)

お知らせ Information

1. 講演情報

研究所講演情報をお知らせします

「職場のメンタルヘルスについて」 講師：湯澤建一所長

日程：1月30日(月) 10:00~12:00、13:00~15:00

会場：埼玉県上里町役場 (全職員対象)

「心の健康～怒る・泣く人生よりも笑う人生に～」 講師：大澤洋生さん

日程：1月11日(水) 13:30~15:00

会場：埼玉県上里東公民館 (せせらぎ大学閉講式・サルビア学級閉級式)

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2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(構成的グループエンカウンター)	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。先着順での受付となります。

今月の研究所推薦図書

TQ 心の安らぎを発見する 時間管理の探究

マイム・W・スミス著 黄木信訳 キングベア出版

時間管理を価値観に基づいた出来事のコントロールと捉え、「心の安らぎ」という人生の満足感や幸福感を追求しています。出来事の数々を積み重ねる生活をコントロールすることにより、「心の安らぎ」を保ち、豊かな人生を送るというものです。その行動をコントロールするツールとして、著者が開発した「フランクリン・プランナー」も紹介されています。



心の法則 ワンポイント

イメージング・タイム

あなたが習慣的にイメージング・タイムを設けているかいないかで、願望実現の度合いは大きく違ってきます。
ジョセフ・マーフィー (思想家)



自分がなりたい姿を、具体的に描いて心にしみこませよう。最初は漠然としていても、そのイメージを常に描き続けければ、そうなることが当たり前のように見え、心の中に刻まれる。どんな高性能なカーナビでも目的地を入力しなければ機能しないのと同様に、無限大の可能性を持つ私達の脳も目的をインプットしなければ意味がありません。みなさんは毎日どんなイメージを持ち続けていますか？

21世紀のチャレンジャー

認定カウンセラー 新井秀人さん

小さい頃の私は、とても手が掛からない子供だったと、母親は言いました。駄々をこねたり、大声を出して暴れたり、余り泣いたりしなかったそうです。一言で言えば、おとなしい子ですが、裏を返せば、自分の気持ちをうまく伝えられなかったと思います。そんな性格が、小学校3年生まで続きました。実際に、友達に聞いても、余り私との思い出が無いそうです。自分でも3年生までの記憶がほとんどありません。4年生になって、そんな私の性格を変えてくれる「キッカケ」を与えてくれたのが、担任の先生でした。先生は、友達の間に入らない私の手をとって、輪の中に入るだけではなく、自分自身も遊んでいました。そして、知らないうちに先生がいなくても皆と一緒に遊べるようになっていたのです。先生は私に、「キッカケ」を与えてくれたのです。



私は、カウンセリングで「キッカケ」を与えられる事が出来ればと思っており、悩みを解決してやろうとか、よいアドバイスをしてやろうなど考えるのではなく、どうすればクライアントさん自身が、変わることが出来るのか、考える「キッカケ」を与えられればと思っております。不安や孤独から、少しでも気持ちが楽になれるよう、共に手を取り合い、歩いていけるようなカウンセラーを目指し、日々努力をしております。

認定カウンセラー 徳世敦子さん

「私のメッセージ」

毎日生活していく上で、乗り越えなければいけない様々な課題があります。好きな趣味に打ち込んだり、友人とおしゃべりをしたり、旅を試してみたり。私達はそんな風に気分転換をすることで力を得て克服していますね。そんな中で誰かの言った一言が背中を押してくれたことはないでしょうか。さりげない言葉にスッと目の前が開けた思いがすることはありますか？



課題の多くは、案外自分が見方を変えることで消滅したりするものです。「さりげない一言」をあなたに伝えられたら…それが私の希望です。

研究所 イベント速報!

群馬県前橋市にて湯澤所長の講演会が行われました



12月10日に前橋市、総合教育プラザにて「無限大の可能性『心の力』をマネジメント」と題して講演会が開催されました。前橋市主催の講演会で、たくさんの市民の方に受講していただきました。

— ご不明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。

