

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2012年3月の教室案内



心理学教室 ② <研究所>	3月 2日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ②⑥ <研究所>	3月 2日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ②⑩ <研究所>	3月 2日(金) 15:30~17:30
心理学教室 ⑭ <研究所>	3月 10日(土) 13:00~15:00
心理学教室 ⑦ <研究所>	3月 10日(土) 15:30~17:30
⑤ アサーション講座(初級)① <研究所>	3月 23日(金) 10:00~12:00
⑤ アサーション講座(中級)① <研究所>	3月 10日(土) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 12<研究所>	3月 24日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 12<研究所>	3月 3日(土) 10:00~16:00
⑤ 交流分析講座(初級) ① <研究所>	3月 11日(日) 10:00~12:00
⑤ 交流分析講座(中級) ① <研究所>	3月 11日(日) 13:00~15:00
交流分析講座(中級) ⑪ <佐久平教室>	3月 4日(日) 10:00~12:00
⑤ 交流分析講座(上級) ① <研究所>	3月 11日(日) 15:30~17:30
講師育成講座⑫ <研究所>	3月 17日(土) 10:00~12:00
⑤ 生命哲学研究会 ①	3月 18日(日) 10:00~12:00
⑤ SGE講座 ①	3月 18日(日) 13:00~16:00

### ～ 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>	3月 25日(日) 10:00~12:00
CRC 支援ネットワーク <佐久平教室>	3月 4日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	3月 23日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	3月 4日(日) 13:00~14:30

## お知らせ Information

### 1. いよいよ開講!

以下の講座が今月より開講いたします。

交流分析講座(初級・中級・上級)	(初・中・上級)第1日曜
アサーション講座(初級・中級)	(初級)第4金曜 (中級)第2土曜
生命哲学研究会	第3日曜
SGE講座(構成的グループエンカウンター)	第3日曜

4月より開講の講座は以下の通りです。

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月は新講座も含め、5つの講座が開講します!

お申込がお済みでない方はお急ぎください。また、ご不明な点や講座詳細はお気軽にお問合せください。

### 今月の研究所推薦図書

#### イメージの治癒力

自分で治す医学

M・L・ロスマン(著) 田中万里子(訳) 西澤哲(訳)  
日本教文社刊



人間に本来備わっている自己治癒力、生体防御力を活性化させる、イメージと思考とリラクゼーションの驚くべきパワーを分かりやすく解説しています。難病をも克服し全人的な健康を獲得する、珍しいイメージ療法入門書です。是非読んでみて欲しい1冊です。

### 心の法則 ワンポイント □

ある人間を変えるのに必要なことは、  
その人の自分自身に対する認識を変えることである。

アブラハム・マズロー(心理学者)

みなさんは自分自身をどんな人間だと感じていますか? プラスの表現が多くなるのか、それともマイナスの表現が多くなるのか。自分で良いように解釈して全てをプラスに変えていきましょう。また、あなたの強みを10個挙げると、どんなことが挙げられますか? こういったプラスの自己認識を日常的にしてクセにしよう。気づいたら理想の人間になっているかもしれません。



## 21世紀のチャレンジジャー

堤美香さん

湯澤研究所で心理学を学び始めて2年になりました。湯澤先生は何気ない会話で緊張をほぐしたり、適度に場を和ませたりして自然に気遣って下さるのですが、2012年の私の目標は…'おもてなしの心'を養うことです。社会人としては当たり前のことかもしれませんが、カウンセラーとして、とても重要なことだと思うのです。

一緒にいて気持ちが良い人、なんとなく気分が良くなる人、そんな人のそばに居たい。話を聞いてもらいたい。と人は思います。場を作る側として、いい影響を与えたいのです。目標を決めて気づいた事があります。昔から視力だけは良かったのですが、2.0あった視力がいつの間にか0.2に。これまでは、人と目が合ったら笑いかけるように意識していましたが、視力が弱くなった事で、相手と目が合っているのかわからず、笑うことが少なくなってしまっていたのです。目が合っても無表情なのは相手の気分を害しかねません。メガネが必要かと思いますが、いつもニコニコしている事にしました。ちなみに目標は、湯澤先生のように優しく包み込むような笑顔です!

GIVE&TAKEではなく、GIVE&GIVE。一人はみんなの為に、みんなは一人の為に。ONE FOR ALL, ALL FOR ONE。そんな気持ちで。人からエネルギーを'奪う'人間ではなく、'与える'人間にもっともってなっていきたい。



カウンセラー養成講座受講中 堤美香さん

山浦 晃子さん

『幸せ』って何?

あなたにとっての幸せって...どんなことですか。お金がたくさんあること・名声が高いこと・健康なこと・家族があること・仕事があること・おいしいものをたくさん食べられること...など

人それぞれ価値観が違い、さまざまな幸せがあるでしょう。日常生活の中で『幸せ』って、あまり考えず生きています。たとえば「一日三食ご飯をいただくことができるのは当たり前の中」と考えがちですが、本当に当たり前のことでしょうか。3/11に発生したあの震災を思い起こして下さい。東北地方に生活していた人は一日三食いただくことはとてもありがたい食事ではなかったでしょうか。人間は大きな問題が生じたときに初めて日常生活のありがたみを感じます。大きな『幸せ』を掴み取るより、日々小さな『幸せ』を感じながら生きていくことができるのが本当の『幸せ』な人なのです。幸せも不幸せも自分次第です。自分次第で生き方はどのようにも変わります。



研究所認定カウンセラー 山浦晃子さん

### 研究所 イベント速報!

埼玉県上里町にて  
湯澤所長の職員研修会が行われました

1月30日に埼玉県上里町役場にて、「自分の姿に気づき、コミュニケーションを高めるためには」と題して研修会が開催されました。大勢の方と接する職業の方々、対人コミュニケーションで悩まれている方も多くいらつしやるようです。みなさん真剣に受講されている様子でした。



— ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい —

↓↓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 群馬県前橋市六井町 1152-2 TEL 027-265-5675 FAX 027-265-5542

Mail : info@mental-life.jp

HP : 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。

