



CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



2012年4月の教室案内

心理学教室 ③ <研究所>	4月 6日(金) 10:00~12:00
心理学教室 ②⑦ <研究所>	4月 6日(金) 13:00~15:00
心理学教室 ②⑪ <研究所>	4月 6日(金) 15:30~17:30
心理学教室 ⑮ <研究所>	4月 14日(土) 13:00~15:00
心理学教室 ⑧ <研究所>	4月 14日(土) 15:30~17:30
アサーション講座(初級)② <研究所>	4月 27日(金) 10:00~12:00
アサーション講座(中級)② <研究所>	4月 14日(土) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座1 <研究所>	4月 7日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座1 <研究所>	4月 28日(土) 10:00~16:00
交流分析講座(初級)② <研究所>	4月 8日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)② <研究所>	4月 8日(日) 13:00~15:00
交流分析講座(中級)⑫ <佐久平教室>	4月 1日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)② <研究所>	4月 8日(日) 15:30~17:30
生命哲学研究会 ②	4月 15日(日) 10:00~12:00
S G E 講座 ②	4月 15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<佐久平教室>	4月 1日(日) 10:00~12:00
※CRC 支援ネットワーク<研究所>	4月 22日(日) 13:00~15:00
前橋・生活心理学講座 <研究所>	4月 27日(金) 13:30~15:00
佐久・生活心理学講座 <佐久平教室>	4月 1日(日) 13:00~14:30

心の法則 ワンポイント □

あいまいさも大切?

大人になるということは、あいまいさを受け入れる能力を持つということである。

～フロイト(精神分析学者)～

はっきりとさせる部分と、曖昧さを受け入れる部分を見極めていこう。物事はすべてが数式のように理論的に動くわけではありません。人間の感情的な部分を理解したうえで、曖昧さを受け入れられる、気持ちのゆとりを持てるようになるのが大人になるということです。

曖昧さを受け入れることができれば、どれだけ気持ちが変わりますか?人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。



21世紀のチャレンジャー

『再び学ぶことの大切さと喜び』 ID:319 大河内書行



私が“CRC”で心理学というものを学ばせて頂き、今年で4年目に入ったところです。今年の1月からはすでに学び終えた『基礎心理学講座』を再受講させて頂いております。

湯澤先生の寛大なご配慮により、すべての講座の再受講が無料となったことも理由のひとつですが、何よりも「基礎」が重要であることを痛感しているからです。

現在、私は『中級カウンセラー養成講座』『交流分析講座(初級)』『アサーション講座(中級)』『講師育成講座』などを受講しておりますが、レベルが高くなるほど「基礎」は安定の基盤を成すものとなります。専門用語を獲得することはもちろんのこと、基礎的な理論を理解することによって新たな局面に出会うことができます。その局面こそ次なる「学び」への意欲であり、「動機」となるものです。

また、一度学んだところを再び学ぶと、一度目よりもレベルの高い所から見ている自分に気づきます。それは以前よりも経験を重ねて成長してきた証だと実感することができ、とても嬉しく思える瞬間でもあります。

これまで“CRC”にて学ばれた多くの仲間の方々はもちろんのこと、これからの時代において心理学の重要性を認識されている方々は是非ともこの機会に各講座の再受講をされてはいかがでしょうか。

そして、この場をお借りして、湯澤先生のご厚意に心より感謝致します。

[生活心理学講座に参加して]

湯澤先生のセミナーを初めて聞いた頃の私は、仕事にも子育てにも自信がなくなり不安の中にいました。月に一度のセミナーで心の法則を学んでいくうちに「私ってなんでいっばいの古着を重ね着してたんだろう。肩がこんなにカチカチだよ。」必要なものを大切に抱え苦しんでいた自分に気づきました。一枚脱いでまた一枚「これはまだ脱げないなあ」なんて言いながら大分薄着になって動きやすくなってきた自分を感じています。と同時に自分と同じだけの古着を着せられていた子供も、「脱ぎなさい」って言わなくてもちゃんと上手に脱いでいます。私の経験から少しでも人の役に立てればと思い、先生の元で学ばせて頂いておりますが、光に向かって進んでいっている自分に喜びを感じている毎日です。

群馬県Nさん

[心理学教室で学習して思うこと]

私は大学で4年間心理学を学んできました。どの講義もまじめに出席し、ノートもしっかりとって...とまではいきませんが、それなりに楽しんできたつもりでいました。しかし、普通に生活している中で、学んだ事が役に立ったということはなく、寂しい気さえていました。でも今は、湯澤先生の講座を受ける機会に恵まれ、理論だけではなく、心と体で実感しながら心理学を学んでいる。そんな喜びと感謝の気持ちの中で、前向きに学び、生きていきたいと思っています。

埼玉県Sさん

CRC 伝言板

埼玉県上尾市にて、長住康代さん・渡辺恵里子さんの新講座がスタート!

第1回 2月6日(10:00~12:00)

テーマ「自分を好きになる」

第2回 3月5日(10:00~12:00)

テーマ「コミュニケーションを学ぶ」

第3回 4月1日(10:00~12:00)

テーマ「心と身体の健康について」



(長住さん)



(渡辺さん)

3回目となる4月からは心と身体の健康についての講座が始まります。心理的な視点から渡辺恵里子(心理カウンセラー)、食の面から長住康代(栄養士)、2人の先生のコラボによる講座となるようです。お近くの方は是非ご参加ください!
会場:上尾文化センター(202) 時間:10:00~12:00 日程:毎月第1日曜
参加費:2,000円 申込・問合せ:長住さんまで

— ご不明な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

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、お便りの携帯電話端末の説明書をご覧ください。



QR Code

お知らせ Information

1. ゼミ、試験のご案内

以下の日程で、対策ゼミ及び試験を行います。

訪問心理療法師 試験対策ゼミ、認定試験	3月 27日(火) 10:00~
アサーショントレーナー 試験対策ゼミ、認定試験	3月 27日(火) 13:30~
初級カウンセラー 試験対策ゼミ、認定試験	4月 22日(日) 10:00~

費用: 訪問心理療法師・アサーショントレーナー ... 5,000円(ゼミ+試験)
初級カウンセラー ...ゼミ 5,000円 試験 5,000円

・試験をご希望の方はお早めにお申込み下さい。

2. 佐久平教室にて2つの新講座が開講!

ツキ(運)を呼ぶ

・笑顔セラピー 5月より 毎月第1日曜10:00~12:00

生活心理学講座、交流分析講座等を開催中の佐久平教室にて5月より新講座がスタートします。その名も「ツキ(運)を呼ぶ 笑顔セラピー」!毎回笑顔をテーマに、楽しく分かりやすく展開していきます。講師:湯澤建一所長

・コミュニケーション術講座(交流分析) 4月より 毎月第4日曜10:00~12:00

4月よりスタート!交流分析をベースに、自己分析、気づく事で周囲とのコミュニケーションが変わる!人との関係が楽しくなり今までと違った自分発見ができます。どなたでも学んでいただけの内容です。講師:山浦晃子 佐久平教室室長

※講座詳細は別紙申込書をご覧ください。

今月の研究所推薦図書

1日24時間 快適に過ごす「時間術」

権且純 著 三笠書房



仕事も勉強も、できる人ほど大きな「ゆとり」を持っている。このちょっとした「習慣」が、「自分の時間」をつくり出す。時間の「心理法則」から始まり、「時間の使い方がうまい人、へたな人」、人間の集中力は、ここまで高められる!など、徹底的に時間術について研究した著者だから示せる生き方の提案。是非読んでいただきたい1冊である。