CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express

2012 年 9 月号

心の法則 ワンポイント

どんな負けかたをしようと、
1日に2敗することはありません。 イチロー（プロ野球選手）

上手くいかなかった時には、早く頭を切り替えられるような発想をしよう。
全てがいつも上手くいくことはありえないのだから、駄目な時は駄目だと割り切って早く頭を切り換えよう。マイナスのイメージは持ち越さないようにして
くよくよ考えないようにする。成功者にはそういったイメージ、メンタルのコントロールが上手な人が多いのも事実です。

2012年9月の教室案内

心理学教室 ⑧ <研究所>	9 月 7 日（金）	10:00～12:00
心理学教室 ㉜ <研究所>	9 月 7 日（金）	13:00～15:00
心理学教室 ㉖ <研究所>	9 月 7 日（金）	15:30～17:30
心理学教室 ⑳ <研究所>	9 月 8 日（土）	13:00～15:00
心理学教室 ⑬ <研究所>	9 月 8 日（土）	15:30～17:30
アサーション講座（中級）⑦ <研究所>	9 月 8 日（土）	10:00～12:00
初級カウンセラー養成講座 6<研究所>	9 月 1 日（土）	10:00～16:00
中級カウンセラー養成講座 6 <研究所>	9 月 22 日（土）	10:00～16:00
交流分析講座（初級） ⑦ <研究所>	9 月 9 日（日）	10:00～12:00
交流分析講座（中級） ⑦ <研究所>	9 月 9 日（日）	13:00～15:00
交流分析講座（上級） ⑦ <研究所>	9 月 9 日（日）	15:30～17:30
生命哲学研究会 ⑦	9 月 16 日（日）	10:00～12:00
ＳＧＥ講座 ⑦	9 月 16 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>	9 月 23 日（日）	13:30～15:00
CRC 支援ネットワーク<研究所>	お問い合せ下さい	
前橋・生活心理学講座 <研究所>	9 月 28 日（金）	13:30～15:00
笑顔セラピー講座 <佐久平教室>	9 月 2 日（日）	10:00～12:00
コミュニケーション術講座<佐久平教室>	9 月 23 日（日）	10:00～12:00

※印は日程に変更があった講座です。ご確認の上、お間違いの無いよう受講して下さい

21世紀のチャレンジャー

「今の自分に気づくこと」 新井秀人

8期生の新井秀人です。
平成18年3月からメンタルヘルス総合研究所の教室に通い始めました。早いもので、心理学とカウンセリングの勉強を始めてから、6年経ちました。湯澤所長は、良く、時熟（じじゅく）という言葉を使います。人生の中で、実が熟した時の一番おいしい果実のような
最高の瞬間の事を言うのだと思います。
ただし、自分でその瞬間が何時なのか、判断が難しいところです。
今年から、交流分析を勉強することにより、その判断が分かった気がします。交流分析では、自己肯定・他社肯定（I'm OK, You're OK）「今ここ」での自分に気づくことで、自分を信じ、相手を信頼して、人生と真剣に向き合える事が出来るようになる。それこそが時熟の時なのではないでしょうか。私の果実の実は、一度にたくさんの実をつける、大きな木です。
今、たわわに実っています。みなさんに、たくさん分けられます。
おいしい果実を一緒に食べたり、どんな料理に使ってくれるか、楽しみにしています。

お知らせ Information

1. 生活心理学講座 参加者募集！！

CRC心理学教室の前身でもある「応用心理学教室」。名称を「生活心理学講座」に変え現在も人気開催中です！誰でも分かりやすく、楽しく生活の中で使える心理学を学べる場として、ご利用いただきたく、いつでもどなたでも参加できるオープン講座となっております。是非、ご家族・ご友人と一緒にご参加下さい。
日程：毎月第四金曜日 13:30～15:00　会場：研究所　受講料：1,000 円

2. 2012年度 宿泊ワークショップ！！

研究所の大人気講座「宿泊ワークショップ」の今年度の日程が決まりました。
開催地はアンケート等で一番人気の高かった「榛名湖」です。紅葉シーズンと相まって素敵なワークショップになること間違いなしです！

2012 年 10 月 20 日（土）～21 日（日）

研修会場： 榛名湖温泉 ゆうすげ元湯
参加費用： 31,500 円（消費税、宿泊費、食事 3 食、ﾃｷｽﾄ代等込）
※9 月 5 日までにお申込の場合 24,500 円です。
早期のお申込がお得ですので、お早めにお申込下さい。JR 高崎までの無料送迎もございます。
お申込・詳細は別紙「ワークショップのご案内」をご覧ください。

浅間山を背に佐久平駅前に本年 4 月に開設のメンタルヘルス総合研究所「佐久平教室」の総合責任者として活躍中の山浦孝雄さん。読書好きでそのジャンルは幅広い。カウンセリングルーム、会議室を備えた明るい教室に夢と希望を語り合うコミュニケーションセンターとして定着。

「心理学講座に参加して」 山浦孝雄

４月より、講座に参加しました・・・。
当初は、サポート役に徹しようと思い、環境面・施設面を少しずつ整えている段階でしたが、徐々に生活環境の変化を感じ始めたころ・・ 今思えば必然的な出会いがあり心理学講座に参加を決めました。
講座に参加したころは戸惑いと知識不足からくる不安でいっぱいでしたが、湯沢先生のご指導のおかげで自分自身が少しずつ「気づき」に 気づくことへ思いを巡らせ始めております。まるで、新幹線に乗って窓を見ているかのごとく、周りの景色が見る見るうちに変わっていくように、周りの人間関係も環境も次々に変化が感じられ、自分自身の考え方が変わるだけでこんなにも変わるものかと驚きを隠せません。
最近は、あまりにも良い方向・自分の願う方向に変わり始めていることに身をもって感じる事が多いと、いかに今までの自分が未熟であったかと思い知らされます。この思いを吹き消すように心理学関係の書籍をいろいろ買い求め、日々必死に書籍を読む毎日が続いています。今後の人生をより良く生き、自分の夢に向かって一歩ずつ歩んでいきたいと思っています。また、心理学を通して知り合った方は、自身にとっての大きな財産となるとも感じます。これからもよろしくお願い致します。

今月の研究所推薦図書

痛みと身体の心理学

藤見幸雄 著　新潮社

非常に優れた一臨床心理学の本。プロセス指向心理学者であるミンデルという臨床医がドリームボディという独自の概念を用いて体系化させたＰＯＰの日本発概説書のよう。至る所に筆者の学問的横断性の広さが垣間見られ、実践面にも充分に配慮したスグレモノの一冊。

― 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**
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下さい。 QR Code

Copyright(c) メンタルヘルス総合研究所.All Rights Reserved.　毎月のＣＲＣ通信は研究所ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでもご覧いただけます。