

# CRC 通信

Mental-Health Sogo Kenkyujo Monthly Express



## 2012年10月の教室案内



心理学教室 ⑨ <研究所>	10月 5日(金)	10:00~12:00
心理学教室 ⑬ <研究所>	10月 5日(金)	13:00~15:00
心理学教室 ⑳ <研究所>	10月 5日(金)	15:30~17:30
心理学教室 ㉑ <研究所>	10月 13日(土)	13:00~15:00
心理学教室 ㉒ <研究所>	10月 13日(土)	15:30~17:30
アサーション講座(中級)⑧ <研究所>	10月 13日(土)	10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	10月 6日(土)	10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座 7 <研究所>	10月 27日(土)	10:00~16:00
交流分析講座(初級)⑧ <研究所>	10月 14日(日)	10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑧ <研究所>	10月 14日(日)	13:00~15:00
交流分析講座(上級)⑧ <研究所>	10月 14日(日)	15:30~17:30
※生命哲学研究会 ⑧	10月 28日(日)	10:00~12:00
※SGE講座 ⑧	10月 28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>	10月 28日(日)	13:30~15:00
CRC 支援ネットワーク<研究所>	お問い合わせ下さい	
前橋・生活心理学講座 <研究所>	10月 26日(金)	13:30~15:00
笑顔セラピー講座 <佐久平教室>	10月 7日(日)	10:00~12:00
コミュニケーション術講座<佐久平教室>	10月 28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

## お知らせ Information

### 1. 2012年度 宿泊ワークショップ！いよいよ今月開催！

研究所の大人気講座「宿泊ワークショップ」の開催がとうとう今月となりました！お申込はお早めをお願いします。また、日帰り参加も募集しておりますのでお泊まりが難しい方でもご参加頂けます。定員になり次第の締め切りとさせていただきます。

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用意しております。

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。

### 2. 教室日程変更のお知らせ

宿泊ワークショップ等の都合で以下の2講座の日程が変更になっています。お確かめの上、お間違いの無いよう受講して下さい。

生命哲学研究会 ⑧	10月28日(日)	10:00~12:00
SGE 講座 ⑧	10月28日(日)	13:00~16:00

### 今月の研究所推薦図書

#### フロンティアーズII [進化] 謎の大予言

アザック・アソフ著 宮田都訳 青春出版社

1992年に亡くなった、今世紀最大の科学頭脳 I アイザック・アシモフ博士が人類に遺したラストメッセージとも言える一冊。宇宙の様々な謎から未来の可能性まで、興味深い話題と予言に満ちている。秋の夜長に、宇宙の謎や未来の可能性について考えてみてはいかがでしょうか。

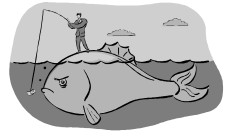


### 心の法則 ワンポイント

#### 釣れないときは魚が考える時間を 与えてくれたと思えばいい

 ハミングウェイ (作家)

うまくいかない時、失敗ばかりの時、ゆっくりと自分を見つめ直す時間を持つようにしてみよう。やるべきときには集中して全力を傾け、休む時にはリラックスできるようにオンとオフのメリハリを持てるようにしてみるのも大切です。のんびりと自分を見つめ直す時間は持っていますか？



## 21世紀のチャレンジジャー

メンタルヘルス研究所各種講座の受講生、認定カウンセラー等のメッセージをご紹介します

### 「心理学を学ぶということ」 市村八千代



CRCとのご縁を得て、今年で3年目になります。市村です。今は、月に1度のペースで心理学講座に参加させて頂いています。

ちょうど15年前に、我が家では3人の子供たちが、それぞれに不登校・学校問題から始まり依存症の問題を起し始めていました。「なぜ我が家なのか・・・?」、「なぜ私の子供達なのか・・・?」などと、ただ家族が壊れていく現実に戸惑い、状況が受け止まれない否認や否定、怒りや落胆などの感情を目まぐるしく体験し、暗く深く底のない沼に突き落とされた感覚を体験していました。苦しさから何とかしようともがくと、問題が複雑になり、流れに身を任せ静観していると問題がおさまる。我が身の無力さと、大いなる時の流れの偉大さを十分に味わったものでした。又、人と人との関係性に傷つき問題が大きくなり、深刻になっていったものの、私たち家族の心の支えとなり、問題と向き合う勇気と忍耐力・知恵を与え力を注ぎ込んでくれたのも、問題縁を通して出会った人々でした。私はこの体験を大切にしたいと思っており。生涯仕事や生活に活かしていきたいとの願いを持ちました。今、縁あって交流分析・カウンセリング・心理学・・・を学べる場をいただけることに深く感謝です。心理学をベースにしたカウンセリングの技法や論理を身に付けて、これから出会うであろう人たちの心に風を送り込める存在になれたらと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

### 「自分とは」 神道正広



今年の3月から心理学を学び始めて6ヶ月が過ぎようとしています。湯澤所長は、目には見えない心の仕組みや働きを、理論的かつ実体験から得た経験をもとに分かりやすく教えてくれます。ある講義で、人の考え方には、無意識に思考してしまう癖があることを教えていただきました。自分の周囲に起こるすべてのことに対し、自分の思考というフィルターを通して様々な感情を抱いてしまうこと。今まで、自分が抱えてきた感情に疑問を持つという発想がなかった私には、とても興味深い考え方でした。どのような場面で自分の気持ちが揺さぶられ、感情的になってしまうのか。自分の思考プロセスに気づき、その場面に適した言動をとることで理想とするコミュニケーションが図れるのではないかと思います。

誰も他人の嫌なところは、敏感に感じ取るものです。でも自分が他人に与えている嫌な部分は、鈍感になっているか、気付いていても、それを見ないようにしているのではないのでしょうか。自己啓発で有名なデール・カーネギーの著書「人を動かす」では、「他人の欠点を直してやろうという気持ちはたしかに立派であり、称賛に価する。だが、どうしてまず自分の欠点は改めようとしぬのか」と述べています。他人の欠点を直視するのではなく、まず、自分の欠点を知り、そこを変えていくことが大切だと感じています。

— 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](mailto:info@mental-life.jp)

H P : [www.mental-life.jp](http://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。

