



## 心の法則 ワンポイント

心が受け入れようとしているものしか、目には見えない。  
ベルクソン（哲学者）

どんなことでも受け入れようとする心があれば、それだけ視野も広がってくる。先入観からくる壁を自らつくってしまうと、入ってくるものは必然的に少なくなり興味も可能性も限定されてしまう。考え方を変えれば、目に入る世界も変わってくる。あなたは、どんな壁を自らつくっていると思いますか？



## 今月のお知らせ ~ information ~

### 1. 来年度開講予定！新講座の案内

- ・ **アートセラピー講座**  
絵画教室の中村祐子先生、戸所昌紀先生のコラボによる楽しい講座です。
- ・ **人生を変えるスマイルセラピー講座**  
魅力ある自分づくり。人に好かれる能力開発。
- ・ **森林セラピー講座**  
自然との一体感を感じ自然への気づきから人と交流することの喜びを身に付ける講座
- ・ **コーチング講座**  
過去の講座を一新、新しい形の講座として2013年開講！！

### 2. 12月度教室日程変更のお知らせ！

以下の2講座の日程が変更になっています。

カウンセラー養成講座(中級)⑨	12月15日(日)	10:00~16:00
生活心理学講座	12月21日(金)	13:30~15:00

## 2012年12月の教室案内

心理学教室 11 < 研究所 >	12月07日(金) 10:00 ~ 12:00
心理学教室 35 < 研究所 >	12月07日(金) 13:00 ~ 15:00
心理学教室 29 < 研究所 >	12月07日(金) 15:30 ~ 17:30
心理学教室 23 < 研究所 >	12月08日(土) 13:00 ~ 15:00
心理学教室 16 < 研究所 >	12月08日(土) 15:30 ~ 17:30
アサーション講座(中級)⑩ < 研究所 >	12月08日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座⑨ < 研究所 >	12月01日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座⑨ < 研究所 >	12月15日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級)⑩ < 研究所 >	12月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級)⑩ < 研究所 >	12月09日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級)⑩ < 研究所 >	12月09日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会⑩ < 研究所 >	12月16日(日) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座⑩ < 研究所 >	12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 >	12月23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 >	12月21日(金) 13:30 ~ 15:00
笑顔セラピー講座 < 佐久平教室 >	12月02日(日) 10:00 ~ 12:00
コミュニケーション術講座 < 佐久平教室 >	12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

# 2012年度宿泊ワークショップ開催！

10月20日～21日、群馬県の榛名湖にて宿泊ワークショップが開催されました。今年もお天気に恵まれ、秋の空気いっぱいの榛名山の自然の中、たくさんの癒し・気づきが生まれました。その模様とご参加頂いた方々のご感想を紹介します。



グループでのシェアリング

- ・参加するまでは気が重くどうしようかと前日まで考えていた。来てよかった！この涙は何だろう。新しく生まれ変わったような感動です。ありがとうございます。
- ・いつの間にか自分が自然体になって心も体もリラックス。本当に楽しかったです。
- ・装って何十年生きてきた自分がこの二日間で素の自分に、本当の自分に戻りつつあるようです。
- ・自分を見失っていた私がCRCに出逢い皆さんに出逢い、自分の道を歩き始めることができた。
- ・思考に相当なゆがみがあることを認識しました。こんなに勉強してきたのに、だから私って面白い。新しい自分を探せると思うとワクワクします。
- ・初めてお会いした人達のなのになぜこれ程自分をつくろうことなく警戒心も無く自分を解放できたことに感動を覚えました。
- ・無理をして会社を休んで来てよかった。明日から頑張るぞ！心の中で叫んでいる自分がいた。先生そして皆さんありがとう。
- ・「大丈夫」って人から言われ大丈夫なわけねえだろうって頃が長かった。今はもう大丈夫。素直に受け入れることができた。
- ・このような勉強をしている場所がある事に驚いた！同時にこの場所にいられるなんて夢のよう「覚めないでほしい」。
- ・辛さに背を向けるのではなく、少しずつ向き合う事を教えてもらった。今生きているこの瞬間に幸せはある。今をせいっぱい生きたい。
- ・みんなと悩みを共有でき癒された。人前に立って話せたのは10年ぶりです。



快晴でした！



輪になってダンス



夕食をともに語らいのひととき

### 「研修を終えて…」



まわりを見渡すと山、山、山、榛名湖畔で行われたワークショップ。日頃の喧騒から離れ緑深き友とふれあった二日間。窓の外には緑の葉をいっぱい広げ太陽の光を遮ってやさしい木陰をつくってくれた今その使命を終え真っ赤に色づき始めた木々、そのほこらしい姿を湖畔にうつし芽吹きの時を待っているかのよう。静寂な自然の中、皆で食べた食事のひととき、身の引き締まる空気の中仲間と入った露天風呂。宿泊ワークはまるで夢の中にいるように時間の経つのを忘れさせてくれたに違いない。「言葉が胸に染みだ」「涙が湧いてきた」そんな言葉が溢れた感動の宿泊ワークに自己発見とふれあいを体感していただけた事と思う。

—所長—



不思議な時間、キャンドルトーク



にっこり笑顔でハイチーズ！

## メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六共町 1152-2 TEL027-265-5675 FAX 027-265-5542

MAIL: info@mental-life.jp

H P : www.mental-life.jp

QRコード対応の端末で読み取るとHP閲覧やメールの作成が簡単に行えます



ホームページ



メールアドレス

