



### 心の法則 ワンポイント

大きな目標を発見できないでいる人は、とりえず、目の前にある自分がやるべきことに、自分の思いを集中して向けるべきです。

ジェームズ・アレン (思想家)

何かに集中して取り組んでいけば、そこから何らかの可能性が表れてきます。毎日惰性で同じようなことを繰り返しているだけでは、何も見つかりません。周囲の環境に期待するのではなく、自らの心かげによって視点を変えていきましょう。新たな年の始まりの今、今やるべき事、思いを集中させる事を考えてみましょう。



### 今月のお知らせ ~ information ~

#### 1. 1月度教室日程変更のお知らせ

以下の講座の日程が変更になっています。

- ・心理学教室 12,36,30 ・カウンセラー養成講座(中級) ・生活心理学講座

「教室案内」に※印が付いているものは日程に変更がある講座です。お確かめのうえ、お間違いの無いよう受講ください。

#### 2. 湯澤所長の講演情報

1月21日(月)に前橋市勤労女性センターにて、「女性のための心の健康セミナー」をテーマに湯澤所長の講演が開催されます!

生き方をほんの少しだけ変えるだけで心身共に健康になれる!! エンジョイ思考を学び豊かで実りある生き方を! といった内容で約2時間の予定です。参加希望者は市勤労女性センターまで。

場所: 前橋市総合教育プラザ 日程: 1月21日(月)18:30~20:30

#### いま、学ぶということ 小堀範久



サラリーマン一筋の忙しい毎日で社会との接点も少ない自分に、漠然と不安を感じていました。では、具体的にどうするか? 決まらぬままの日々でしたが、そんなとき妻が心理学教室を受講したいとの申し出が。

新しい知識を学んでこれからの人生に生かしていけるし、ささやかでも社会貢献につながればなお嬉しい。これだ! と思いついて受講することに。

いざ学び始めると、今までの知識にないことばかりですべてが新鮮です。ベテランの皆様と交じっての受講は、

アットホームな雰囲気の中、ときには真剣に議論し、ときにはリラックスしての充実した時間を過ごせています。

いままでの自分を振り返ってみると、家庭のこと、子供のことで、忙しさを口実に顧みずに来てしまったとの思いがあります。過去は修正できませんし、できなかったことを悔やんでも仕方のないことです。

これからは未来志向に立ち、これからの自分の生き方、周囲への関わり方をどう変えていけるか、だと思えます。湯澤先生の指導の下、自分の夢を言葉にして実現させるべく努力を重ねたいと思えます。

どうぞよろしくお願いいたします。

2013年1月の教室案内	
※心理学教室 12 < 研究所 >	1月11日(金) 10:00 ~ 12:00
※心理学教室 36 < 研究所 >	1月11日(金) 13:00 ~ 15:00
※心理学教室 30 < 研究所 >	1月11日(金) 15:30 ~ 17:30
心理学教室 24 < 研究所 >	1月12日(土) 13:00 ~ 15:00
心理学教室 17 < 研究所 >	1月12日(土) 15:30 ~ 17:30
アサーション講座(中級) 11 < 研究所 >	1月12日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 10 < 研究所 >	1月05日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座 10 < 研究所 >	1月19日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) 11 < 研究所 >	1月13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) 11 < 研究所 >	1月13日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) 11 < 研究所 >	1月13日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 11 < 研究所 >	1月20日(日) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 11 < 研究所 >	1月20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 >	1月27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 >	1月18日(金) 13:30 ~ 15:00
笑顔セラピー講座 < 佐久平教室 >	1月06日(日) 10:00 ~ 12:00
コミュニケーション術講座 < 佐久平教室 >	1月27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

### 今月の人

Human Of Month

ここでは、毎月様々な方に登場していただき、感想であったり、コラムであったり、つぶやきであったり、いろいろなメッセージをいただいております。今回の「人」は、あなたも知れませんか?

#### 「初級カウンセラー養成講座を学んで」 桑原一



私は、初級カウンセラー養成講座で学ぶ中で、一番強く印象に残ったのが、「傾聴の奇蹟」のところでした。カウンセラーはクライアントの話をじっくりと聴き、澄んだ鏡となってクライアントの気持ち、考えを写し返します。そういうカウンセラーの姿勢は仏像を思い起こさせます。仏像の中でも観音様のお姿であります。観音様の姿勢は、胸の前で手を合わされ、少し前かがみとなって人の話をひたすら聞くという姿勢です。どのような事でも感情を交えずに受け入れる、良い方向へ行くようひたすら聞いてくださるといふそのお姿であります。

このように仏像のお姿には、人の心を善に導いてくださるような、不思議な力があるような気がします。私もひたすら心を傾けて自らの可能性を自らが引き出せるそんなカウンセラーを目指して一回一回の講義を真剣に取り組みながら学習に専念しています。

#### 今月の研究所推薦書籍

#### 笑いが心を癒し、病気を治すということ

井上宏著 素朴社

私たちの体がつくり出す「笑いというクスリ」が、免疫力を高め、さらに自己治癒力を強めて病気を治してくれることは、医学的にも認められます。また、笑いには、「親和作用」「誘因作用」「浄化作用」「解放作用」などがあり、対人関係を滑らかにし、社会の毒素を浄化する大きな力がある。日本笑い学会・会長である著者は、何かと不景気が吹き、閉塞感が漂う今こそ笑いの力を見直すべきであると語る。心理学を学ぶ皆さんには是非読んでいただきたい1冊です。



新年あけましておめでとうございます

旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。本年もより深い研究を重ね、内容の充実をはかってまいります。共に大成長の年となります様、スタッフ一同がんばります。

相変わらぬ、宜しくお願いします



#### 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 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

