



## 心の法則 ワンポイント

意識とは、過去と未来の間に架け渡された橋である。

ベルクソン (作家)

意識を変え、行動を変えていくことを考えてみよう。もし今までの結果に満足できていないのなら、何かを変える必要があるでしょう。同じ意識のままではなく、自ら意識を変えていくことで未来は変わっていきます。まずは気づくことが大切、1年前と比べてあなたの意識はどのように変化してきていますか？そしてその意識をこれからどう変えていきたいですか。



## 今月のお知らせ ~ information ~

### 1. 2013年度交流会のご案内

研究所では4年ぶりとなる「CRC 交流会」を開催いたします。

#### 「第13回 CRC 交流会」

実行委員長 新井秀人 副委員長 石黒浩子

### ふかえ 振り返り

時間的または空間的に後方を見ること。振り返ること。背後を見る、または過去を顧みるといった意味で用いる表現。Wikipediaより

勉強熱心でもありマネジメントの本も読み、知識をたくさんもっているから実践の場で活かせないのは、知識や経験が豊富でも「体験」ができていない...「知っているのと、分かっているのとは違う」経験と体験の違い、それは「振り返り」があるか否かだと思ふ。「経験」はしっかり振り返っておくことにより「体験」として活用できるようになります。振り返りの無い経験は本棚でホコリをかぶっている本と同じようなもので、対人関係の場でもほとんど役に立つことはありません。「自分にはいろいろな経験がある」ということを誇りにしている人も多くいますが、時にはそのホコリを払って棚おろしをしてみることも必要ではないだろうか。心の仕組みや働きについての学習はどう捉えたか人により様々であり、気づきもタイミングもそれぞれです。振り返りは新たな知識と自分を照らし合わせ捉えた事を意識化していくためのものです。学んだ知識を自身の血肉に変える手段としての学習法でもあります。自分を見つめる時間を「振り返り」の中で味わって下さい。



2013年2月の教室案内	
心理学教室 ⑬ < 研究所 >	2月01日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ① < 研究所 >	2月01日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ③① < 研究所 >	2月01日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ②⑤ < 研究所 >	2月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	2月09日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座(中級)⑫ < 研究所 >	2月09日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座⑪ < 研究所 >	2月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座⑩ < 研究所 >	2月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級)⑫ < 研究所 >	2月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級)⑫ < 研究所 >	2月10日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級)⑫ < 研究所 >	2月10日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ⑩ < 研究所 >	2月17日(日) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 ⑫ < 研究所 >	2月17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 >	2月24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 >	2月22日(金) 13:30 ~ 15:00
笑顔セラピー講座 < 佐久平教室 >	2月03日(日) 10:00 ~ 12:00
コミュニケーション術講座 < 佐久平教室 >	2月24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、あなたかも知れませんよ？

### CRC で学んで 神邊明里

CRC で学び始めて1年が経ちました。この1年間は私にとって、まさにターニングポイント！これ程自分と向き合い内面を見つめ直した事はありませんでした。物心ついた頃から私は、自分の感情をストレートに表現しない子供でした。周囲の考えに同調し自分の意見を持たない...こんな自分は嫌だなと思っても変わるきっかけは無く、持って生まれた性格などと諦めていました。けれど違和感は積み重なり不安に変わって行きました。そんな時に訪れたのが湯澤先生の所です。カウンセリングで心の声を聴いて貰うと、漠然とした不安は無くなり、目の前が明るく開けて行くのを感じました。それからすぐに心理学講座への参加を希望し、現在はカウンセラー養成講座と交流分析も併せて勉強中です。心のメカニズムを知ると「自分」という人間が見えてきて、永年抱いてきた違和感も今はありません。「感情は素直に出していいんだ」自分の事を認めてあげると、心が喜んでいるのが分かります。今はポジティブ思考で物事を考えています。これから先、何があっても大丈夫！自分を信じて、一瞬一瞬を大切に生きて行きたい。



### 「近況報告」 小野雄一郎

こんにちは。カウンセラー6年生の小野雄一郎です。宜しくお願いします。現在、高崎市内の医療系大学の学生相談室で多くの学生さんの相談を受ける相談員をしています。自分自身のつらいうつ病の経験を踏まえ、学生の皆さんの日常生活の悩み、学業、対人関係、眠れない、家族関係...等の相談を受けています。心理学科三期生として学び、素晴らしい人達との出会いを通して13年が過ぎました。これからも湯澤ismを基本に自分の特性を活かし、自己研鑽に励んでいく所存です。これから心理学を学ぶ方々のお役に立てれば幸いです。



### 今月の研究所推薦書籍

#### 他人が気になって仕方ない人たち

つらい人間関係から人生をとり戻す方法

ロバート・ヘムフェルト(著) 水沢都加佐(訳) PHP 研究所

愛されるためだけに生きる人、自己否定感にさいなまれる人、相手を支配しようとする人...いつも他人に人生を振りまわされてしまう「共依存」という心の病を理解し克服するための10のステップを案内する。全米で「心の重荷」から多くの悩める人を救いだした1冊。名だたる米国専門医が明かした画期的な癒しの書です。共依存で苦しんでいる人もそうでない人も是非読んでほしいです。



### 湯澤所長の... ひとこと

「ふと」気づくことを大切に

ふと思ひ浮かんだ人に、本に、~電話をしたら、本のページをめくったら、素晴らしい情報を得ることができ、思わぬ突破口を開くきっかけになったり日常生活でふと気づくということは何気ないことのようにだが自然の氣の流れに沿っているのです。

### 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

