



2013年3月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	3月01日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ② < 研究所 >	3月01日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑳ < 研究所 >	3月01日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ㉔ < 研究所 >	3月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑲ < 研究所 >	3月09日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座① < 研究所 >	3月09日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座⑫ < 研究所 >	3月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座⑬ < 研究所 >	3月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級)① < 研究所 >	3月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級)① < 研究所 >	3月10日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級)① < 研究所 >	3月10日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会① < 研究所 >	3月15日(日) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座① < 研究所 >	3月15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 >	3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 >	3月08日(金) 13:00 ~ 14:30
笑顔セラピー講座 < 佐久平教室 >	3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 >	3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。コーナーです。今回の「人」は、あなたかも知れませんか？

アートセラピー教室開講にあたって 中村祐子

以前の私は人の言動に、占いに、一喜一憂、右往左往して生きていた。ある時の知人の一言は鉛のように重かった。「自分が変わらないと、周りは変わらないよ」全てを見透かされたような恥ずかしさ。また、逆に何も私の心の奥の哀しみを知りもしないのという反感。…そして、自らを省みる間もなく(どう省みたらよいか分からないまま)、家庭内での様々な問題が立ちふさがり薬をのむが思いでCRCで学ぶ事に決めた。すると、心理学、交流分析、カウンセリングと授業を受けながら自分が狭い考えに縛られて生きてきた…等に次第に気づき、変わっていくことが出来た。いまではかつての自分が氷の女王のように全てを跳ね返して生きてきたと言える。あの時の知人の言葉は正しいと思う。そして親身になって言ってくれたのだろうと思う。しかし、そう言われてどれだけの人が変わるだろうか。耳に心に響くだろうか。そして、そのあとは…？もしかしら現代は本やネット、様々なマスメディア等で学ぶ機会はあるかもしれない。哲学や宗教、小説、歴史 etc…、けれど人の心の氷を溶かし、癒し、変えられるのは結局、人の言葉、信頼できる人との交流しかないのではないかとこの教室(CRC)では、たくさんある情報の中から授業として先生が教えて下さり、共に学ぶ仲間がいる。生きる How To を生きた人から学ぶ。こんなかつてあたりまえの事が現代ではとても貴重な。だからこの教室には老若男女、遠方からも沢山の生徒さんが訪れる。授業を受けて私自身が変わってきたように、これからは、私もアートセラピーを通じ、人の心の氷を溶かしていきたい。この教室で学んだ証として。今なら私もそう思うようになりました。 ※新講座「アートセラピー教室」については別紙にてお知らせいたします。



あるがままを受け入れる

過去を引きずって生きるのではなく、未来にばかり夢を馳せ現在を見失って生きるわけでもない、今この時を素直に大切に生きる姿こそがあるがままなのです！

心の法則 ワンポイント

幸福人とは、過去の自分の生涯から、満足だけを記憶している人びとであり、不幸人とは、その反対を記憶している人々である。

萩原朝太郎

良かったことに目を向けて、考え方をプラスにするように心がけよう。どこに着目するかで、もの見方や考え方は変わってくるし、それが将来へのイメージにもつながる。目線がプラスになるよう意識しよう。プラス思考をすれば、今日一日はどうなりそうですか？意識を変え、行動を変えていくことを考えてみよう。



今月のお知らせ ~ information ~

1. 勤労女性センターで講演会が行われました

1月21日に前橋市内在住・在勤の女性を対象に「エンジョイ哲学を身につけ、よりよい人生を!!」と題して、湯澤所長の講演会が開催されました。大勢の方に参加していただき、楽しく明るいセミナーになりました。



テーマ：「女性のための心の健康」
会場：前橋市総合教育プラザ

研究所では、各種講演・セミナー、随時承っております。お気軽にお問合せください。

新年の抱負 本木薫

「人は、必ずしも、幸せになりたいわけじゃない。」私は？といえば、生きている以上、幸せになりたいと思っている(今は)。幸せになるためにこの人生の残された時間を使いたいし、生かされている以上は何か、せつなくならば周りにいる人たちを大切にしながら、少しでもみんなで幸せに出来ないか、という思いで生きている。何年前の通信にも載せていただいたが、私は、すべての人がその人らしい才能や性格を発揮して、やりたいことをして、人生を謳歌して死んでいくような世の中がいい、と思っている。だから、例に違わず、私自身もまた、自分のやりたいことを見つけて生きている。しかし、そういう世界を望むのは、自分の他にはあまりいないのだと、勝手に思い信じてきたのだ。実際、そういう自分自身が、「あなた幸せになりたいですか？」という質問に完全にイエスと答えるのはここ3年くらいのことだからだ。だから、幸せになりたい！と声を出して泣いた人だけに手をさしのべるようなやり方で、細々と、自分の学んできたことを伝えさせて頂くに過ぎない日々を過ごしてきた。学歴とか、年齢とか、私自身は気にならない。が、世界はまだ、それを気にするだろうからと、その、既存の世界観に収まるように生きてきた。「人の信じている世界観を、傷つけない」その人が、その世界観を信じているには理由がある。自分が幸せになりきれないことに対して、人は何か、外側の理由が欲しい。もちろん私も例に漏れず、分かっていてもその傾向は消えない。人間とはそういうものだと感じる。であるからこそ、私は、その人たちがもう目を開きたいのだと泣き叫ぶまで、自分にできることなど何も無いと、そう信じてきた。自分のやりたいように生きて、それに賛同してくれたり、応援してくれたり、ついてきてくれる人だけに、こっそりと、なぜ自分がこんなに楽しく生かされているのかを話そう、と。それが、誰も傷つけない最善最良の策だ、と。ところが、こっそり伝え続けて10年。私の伝え方も、信憑性もレベルが上がってきたのか、ついてきてくれる人が段々と増えるようになった。信じてくれる人の年齢層も広がってきた。そうして、その人たちから、「もっと広めたほうがいい」と教えていただくに至ったのである。…驚いた。具体的な広め方も、まだはっきりとは示せない状態である。けれど、確かな手応えとして、「人は少なからず幸せを求めているのだ」と掴めるようになった。人は、不幸せを脅かされるのを恐れているんじゃない。まだ、自分が更に幸せになれることを、想像することが出来ないだけなんだ。私は、もっと勉強しようと思う。もっと幸せな、満足のいく世界観や生き方があることを、伝えていくために。誰かが刃をむけても、それは、自分だけが幸せから取り残されるのを恐れているだけだと分かる。キチガイだとかクレイゴトだとかは既に言われなれている。子供もいない私には、守りに入る理由はない。「世界をもっと幸せに変えたい」そう思ったのはもうずいぶん昔のはなし。でもその気持ちは、むしろ昔より、強くなってきている。



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

