



## 2013年5月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	※5月10日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ④ < 研究所 >	※5月10日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ③④ < 研究所 >	※5月10日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑳ < 研究所 >	※5月18日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉑ < 研究所 >	※5月18日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座③ < 研究所 >	※5月18日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座② < 研究所 >	※5月11日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座② < 研究所 >	※5月25日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級)③ < 研究所 >	※5月19日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級)③ < 研究所 >	※5月19日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級)③ < 研究所 >	※5月19日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会③ < 研究所 >	5月17日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座③ < 研究所 >	5月17日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座② < 研究所 >	※5月12日(日) 15:00 ~ 17:00

### ～オープン講座～ どなたでも参加できる講座です

スマイルセラピー < 研究所 >	※5月12日(日) 10:00 ~ 12:00
応用心理学講座 < 研究所 >	※5月12日(日) 13:00 ~ 14:30
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	5月24日(金) 13:30 ~ 15:00

※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

## 今月のお知らせ

### 1. 5月度の教室日程に変更があります

G.W. 期間のため5月の以下の研究所講座の日程に変更がございます。お間違いの無いようご確認の上、受講して下さい。

心理学教室、初・中級カウンセラー養成講座、アサーション講座、初・中・上級交流分析講座、コーチング講座、応用心理学講座、スマイルセラピー講座

### 2. 前橋・生活心理学講座 参加者募集!!

誰でも分かりやすく、生活の中で楽しく活かせる心理学を学べる場としてご利用頂ける、いつでもどなたでも参加できるオープン講座です。親しい友人やご家族とご一緒に参加、ともに語り合える、そんな時間です。

日程：毎月第2金曜(変更の場合もあり) 13:30 ~ 15:00

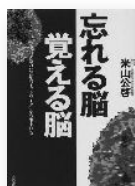
会場：メンタルヘルス総合研究所 受講料：1,000円

## 今月の研究所推薦書籍

### 「忘れる脳 覚える脳」

凄い記憶力は「脳内ネットワーク」から生まれる  
米山公啓 著 青春出版社

しなやかに豊かに生きていくためには覚えるだけではだめ、忘れることも重要な記憶力の活かし方。あなたの記憶力はまだまだ眠っていて、どんどん伸ばせるものです。どんどん忘れて、どんどん覚えましょう。記憶の仕組みが分かる一冊、記憶力に自信のある人も無い人も是非読んでみて下さい。



## 心の法則 ワンポイント

### 心から楽しめる自分を持っていますか？

楽しく遊べますか？ どの位楽しく遊ぶことができますか？



遊び心をもつということは、とても大切なこと。誰かを犠牲にするのではなく、仕事からみでなく、お金や立場にモノをいわせるでもなく純粋に自分を解放でき、理屈抜きで楽しめる時間をどれ程もっているでしょうか？ 周りの人達と良い関係をつくるために遊び上手な自分と対話することから始めてみると肩の力が抜けていくのが分かるかもしれません。

## 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。次回の「人」は、あなたかも知れませんよ？

### 「生命哲学」を学習して我想うこと 大河内吉行

ほんの数ヶ月前までは話題となっていた「2012年12月22日」や「アセンション」について、今では何も無かったかのような静けさである。「スピリチュアル」という言葉も珍しくはなくなり、過剰な「パワー○○」のブームもようやく下火になったようだ。「生命哲学」という分野は、前述の“不思議系”な嗜好とは異なり、真摯な思想を人間らしく語るものである。つまり、「死」をいよいよ目の前にした時、自分はどのように生きるべきなのか、という課題をじっくりと腰を据えて考えることでもある。本来はこの地点からしか「命」について学べないと、大病を経験した私は強烈に感じている。物質的に満ち足りた生活をする中では、自らの「死」は連想することすら到底無理な話であろう。ゆえに、「仏教」の修行では「出家」をし、自分共々全てを捨て去るところから始まる。「3.11」によって自身の肉体を生きたがらにして切り落とされるような体験をされてこられた方々の気持ちというものを、平穏な私たちにはせめて真剣に「想像」することでしか感じることができない。「ありがとう」や「感謝」という言葉ばかりが社会に充満し、テレビや週刊誌からは常に真実から逸脱した異臭が放たれている。企業の中には、生き残りや横並びのための売名行為に尽力しているところもある。一般人に気づかれないよう巧みにこなす手法にだけは長けている。世に汎濫している多くの“不思議系”も“自分のための嗜癖”を増やすだけならば、無価値どころかものはや公害である。“困った時だけ神頼み”とばかりにあちこちへ出掛け、あれやこれやと貪る。最後には真っ赤な他人の占いで自分の進む方向さえも決めてもらうならば、どうにも永遠に自己不在な廃人である。いったい自分の「幸せ」はどこにあるのか？ その最も重要な課題でさえ簡単に捨て去って、また昨日と同じ時間を過ごそうとする。そのような生活をいつまで続けるのか。「生命哲学」の必要性は「必然」であるとしが思えない。何も信じられない今の時代、自分すら信じられなくなれば、即“ゲームオーバー”である。そんな“ゲーム”にのめり込んだからなのだが、信じるものを自分の「外」に求めているうちは全く「幸せ」になどなれないということ、今こそ本気で学んで欲しいと思うのである。“心の時代”は「生命哲学」によって始まるのだ。



湯澤所長の...

ひとこと



こだまでしょうか

金子みすずの“こだまでしょうか”という題名のこんな詩がある

「あすぼう」っていうと「あすぼう」っていう  
「もうあすばない」っていうと「あすばない」っていう  
「ばか」っていうと「ばか」っていう  
そしてあとでさみしくなって「ごめんね」っていうと「ごめんね」っていう

人と人の交流はこだまだなあ...とつくづく思う。自分で自分を好きになる。この事は生きるという上において、あらゆる事の基本に当たる大切な事だと思ふ。一人一人に与えられた他人と違う自分の個性を自分自身で受けとめることが出来るのが「本当に自分を愛する」ということであり、その自分とのパートナーシップはそのまま対人関係に表れて自分の欠点はもちろん、他人の欠点にもしっかりと向き合えるのです。自分を心から大切に出来る人は、他人を愛することが出来るのです。一歩ずつ自分のゴールを目指して、自分を励ましてくれる前向きで温かな人々に囲まれて暮らせるような、そんな自分自身とのパートナーシップを作りながら輝く日々を行動していきたい。

## 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



ホームページ

