



## 心の法則 ワンポイント

### 努力逆転の法則

意志と想像が闘う時、常に勝つのは想像である。強い意志を持って心の中で反対の自分を想像してしまう。結果、想像の方が勝ってしまう。スピーチをする時「絶対あがるまい」と思いながら、あがった自分を想像、そして想像通りあがってしまう。一生懸命努力しているのに結果が悪くなる。努力はただすれば報いられるものではない。効果があるよう工夫し、努力を想像で台無しにしないこと。大切なのは想像力、良い想像ができれば努力という言葉なしで嬉々として人一倍の努力をしている自分を発見することだろう。



## 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ハイキングクラブ 本木薫

みなさん、こんにちは！



CRC4期生、中級カウンセラーの本木薫です。この度、改めてCRCハイキングクラブを再スタートするところになりました☆リーダーは、山歩き初心者の方のわたくし本木が(笑)そしてサブリーダーには、山歩き経験者で、最近新しくCRCの仲間に加わった星野和彦さんを迎えて活動していきます♪「山を歩く」と言っても、決して運動部ではありません。大自然のなかで、心をやすませたり、はずませたり、時に研ぎ澄ましたりしながら、ゆっくり、ゆっくりと歩く…

すべてを受け入れてくれる大自然と、同じ道をゆく仲間や先輩たちにかこまれながら、リラックスとリフレッシュのための時間をすごしてみませんか？

参加費は一人500円～1,000円程度、初回の開催は夏頃を予定しています。みなさんのでご参加をお待ちしています☆

## 研究所の各種療法紹介

CRCの養成講座にもなっている代表的な心理療法・技法についてご紹介します

### カウンセリング (Counseling)

等研究所のカウンセリングは、「傾聴」を主体に行っていきます。心理カウンセリングにおける傾聴とは「アクティブ・リスニング」のことで、相手の話に関心を持ち、積極的に受け入れながら深く話を聞いていく方法のことをいいます。心理カウンセリングにおいて傾聴はとても重要なテクニックといわれています。人は誰でも自分の中になんらかの答えをもっているものです。しかし、「～すべき」「～でなければならない」といった考え方の枠にとらわれたり、本当の「欲求」を抑えてつけてしまうことで、その答えを見失ってしまうことがよくあります。ただ話をすることですっきりするということだけでなく、カウンセラーと対話することにより、自分自身の本当の気持ちや願いに気づいていくことができます。温かな心をもつカウンセラーと共に、答えをさがしてみませんか。自分の気持ちを整理したい、不安をとりのぞきたい、もっと自分らしく生きていきたいなど、幅広いテーマに対応しています。

### 交流分析 (TA)

交流分析とは、アメリカの精神科医バーン (E. Berne 1910-1970) により創始された心理療法の1つです。人格構造や対人関係のやりとりの型を分析するもので主に次の3つの目的で行います。1、自己への気づきを増す 2、自立的な生き方をする 3、真実の交流 (親交) を回復する。交流分析では人は5つのキャラクターC・P、N・P、A、F・C、A・Cを持っているといわれます。このN・P・C・P・A・F・C・A・Cの強弱とバランスを、グラフであらわしたものがエゴグラムです。自分の中の5つのキャラクターのバランスを知ることによって、性格や行動の特徴がわかります。このエゴグラムを中心に、個人の気づき、自己分析をすすめる、自身の能力の発達を促します。

### コーチング (Coaching)

コーチ (Coach) とはもともと馬車相手の望む目的地まで送り届けるという語源からきています。対人マネジメントとしてのコーチングは、1980年代から研究が始まり、90年代に盛んになりました。管理職にとっても従来のリーダーが部下に命令するといった視点から、部下のよいところを引き出して協力関係を築く視点を持つことが、より効果的なマネジメントにつながるということが実証された結果、需要が強まったようです。現在、コーチングの分野はビジネス、医療、教育、パーソナルなど多岐に渡り、スキル開発はまもなく現在進行しています。コーチングとは、人間の可能性をもっと簡単に効果的に開発できるスキルといえましょう。

### アサーション (Assertion)

アサーションとはコミュニケーション・スキルの1つであり、最近では企業や学校などさまざまな場面でアサーション・トレーニングが行われています。アサーション (assertion) は、主張・断言などと訳されますが、日本語としては少し強い表現という印象があるためアサーションの本来の意味にそぐわず、アサーションと訳せず「言ったり」「(さわやかな) 自己表現」といったりしています。ストレスの無いコミュニケーションこそ真のコミュニケーションです。

### ワークショップ (Workshop)

ワークショップと言っても、様々な形態のものがあります。病棟ミーティングや言語的な話し合いグループ、さらには、芸術表現療法、アイデア、社会技能訓練、あるいは作業療法でさえも集団で行われる場合、それらを広義の集団心理療法として捉えることができます。等研究所ではS・G・E (構成的グループエンカウンター) を主体にグループ・アプローチの観点からの集団心理療法で参加者同士の「グループの力」を最大限に引き出していきます。

## 2013年6月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	6月07日 (金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ⑤ < 研究所 >	6月07日 (金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑮ < 研究所 >	6月07日 (金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑲ < 研究所 >	6月08日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑳ < 研究所 >	6月08日 (土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座④ < 研究所 >	6月08日 (土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座③ < 研究所 >	6月01日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座③ < 研究所 >	6月15日 (土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座 (初級) ④ < 研究所 >	6月09日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (中級) ④ < 研究所 >	6月09日 (日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座 (上級) ④ < 研究所 >	6月09日 (日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ④ < 研究所 >	6月21日 (金) 10:00 ~ 12:00
S・G・E講座 ④ < 研究所 >	6月21日 (金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座③ < 研究所 >	6月02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 >	6月02日 (日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	6月14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. 宿泊ワークショップのご案内

秋の研究所の定番イベントと言えば宿泊ワークショップ!!  
今年度も開催が決定しました! 今回もボリュームたっぷりの一泊二日。日常では味わえない「気づき」を仲間と共に感じてみませんか?

**2013年 10月19日(土) ~ 20日(日)**

会場: 榛名湖温泉 ゆうすげ元湯

・お申込、詳細は別紙にてお知らせいたします。上記の日程は是非空けておいて下さいね(笑)

### 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

### 「依存から自立へ」の時代をどう生きるか

自立人生へのギアチェンジ

田中真澄 著 ギョウセイ

なんとなく将来に不安を感じている人、定年を前に第二の人生をどう歩もうか悩んでいる人、失業を機に独立しようと思っている人、会社に入ってみたもののどうも燃えない人、家庭をベースにしながら何かをやりたいと思っている人、すべての人達におくる元気が出る本。是非読んでいただきたい一冊です。



## 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

QR Code

ホームページ

メールアドレス

QRコード

QRコード