



# 心の法則 ワンポイント

## 「心の窓」 ～ジョハリの窓が考察した4つの心～

人には4つ窓があるという。「開かれた窓」…開け放たれた窓で他人も自分も見ることが出来る。「隠された窓」…カーテンが閉まっている。中にいる本人には分かるが他人には分からない。「気づかない窓」…他人には見えるが自分には見えない。

「閉ざされた窓」…他人にも自分にも見えない無意識の窓。自分は今、どの窓の近くにいるだろう？隠された窓の人は閉鎖的で容易に人に心を見せない。気づかない窓の人は人間関係でよくもめる。犯罪の多くはこの窓で起る。他人に知らなくても自分の方がよいことは隠さない、自分には見えないが他人に見える心があることが分かれば謙虚になれる。今、自分はどの窓に立っているかを考えてみると、どうすべきかが見えてくる。



(ジョハリの窓)

# 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、あなたも知れませんか？

## スマイルセラピーを受講して 大原紀久子

スマイルの名に引かれ、絶対受講しなくては行けないと、私の心の中での強い思いにつき動かされて始めました。

スマイルセラピーとは、人生の「運を良くする講座」、「生き方を変える講座」との事。スマイルでそんな大それた事が出来るのかと興味津々でした。まず受講した事を実行に移す事、唯漫然と聞き流していたのでは運は良くなりません。そして心に残った事は、成功者についてのお話でした。皆、殆どの人に共通点があり、運の悪い人はいない。笑顔が素晴らしい。成功するまでの道のりでの苦勞を苦勞と感じず楽しめたとらえているとの事。そして何より「フワッフワ」とした温かい雰囲気がかもし



出しているという事。(うーん!!なるほど、なんとなく納得、先生にピッタリ!)  
その笑顔には3つあり、第1は明るい。第2は暖かい(愛のある)。第3は生き生きとしている。それを実行することで自我の拡大(自分の事より他人の事を喜べる)につながり、運が良くなる。幸せに生きるための三要素となるとの事。  
笑顔ってほほえみと大笑いしか考えていなかったが心理学的にはこのように分類されるのか……。

さて、振り返ってみて、我が笑顔は如何に?等々、身近な事を面白く、興味深く「アツ」という間に過ぎてしまいます。最後に先生も話しておられました、心理学の勉強の中で一番「得」をする講座ではないか!!終了後は「運の良くなる証明書」を頂き、バラ色の人生を夢見て(熱烈に思っ)受講を続けて行きたいと思います。



2013年5月10日に第1回アートセラピーが開講されました!  
参加された皆さん、画用紙に向かって真剣に、楽しそうに時間を過ごしていました。

6月の予定 -6月7日(金)18:00~ -6月16日(日)10:00~会場:研究所 会費:¥1,000+¥300(材料費)



参加者の声  
・日常と違う事をしたので来た時よりスッキリしました!  
・面白い時間を過ごしました。他の人の絵もウマい、ヘタでなく色々気づきがあった。  
・ミラ一体操は意外性が出て面白かったです。  
・数年前振りに絵をかいた。どんな出来でも愛着がわくものですね。下手でもカワイイと思えました。

白くて大きな紙が嬉しかった子供の頃、12色のクレヨンより誰かの24色が羨ましかった。折り紙の金紙が大切な宝物でいつまでも使えずしまっておいた。現代の子供もこんな気持ちは伝わら分らないけれど、きっとセロファン紙の向う側は魔法がかかっている時が誰にでもあったらと思う。大人になるとは、こんな気持ちを置いて来てしまうこと? 例えば、すぐ綺麗なお花、おいしいケーキ、遠足の思い出...感動を伝えようとする時、夢中でワクワクドキドキを何とか伝えたいと思う。でも、そこで上手かどうか評価されると、表現する楽しさは減ってしまうのではないかな? 感動は自分の中のエネルギーを増し、直感力や表現力を研ぎ澄ませます。けれど小手先の技術に気を取られて、そんな力が萎えてしまつたらとてももったいないでしょう。  
5月に第1回アートセラピークラブを開講させていただきました。見知らぬ人と机を並べて絵を描き、それについて語り合う。はじめはぎこちなくとも、頭の中で想像した風船の絵は実は無いです、上手下手は誰にも分かりません。皆それぞれの発想でどれ一つとして同じ物は無い事ですこすつ打ち解けたようでした。次にタイコを回して順番に叩いたり、ミラードダンス(人の動きに、動きで返答をします)をしているうちに、講演で遊んでいるような気分になりました。久々に皆と笑い合い爽快になり、楽しく終えることが出来ました。  
アートセラピーには、難しい理論や技術はいりません。無邪気な子供のエネルギーを味方につけるよう、遊びの要素を取り入れています。勿論、上手に描きたい方にはコツが身につくような教室にしていきたいと思いますので、軽い気分でのぞきに来て下さいね(love)

認定カウンセラー 講師 中村祐子

## 2013年7月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月05日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ⑥ < 研究所 >	7月05日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月05日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月13日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月13日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座 ⑤ < 研究所 >	7月13日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月06日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月20日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑤ < 研究所 >	7月14日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) ⑤ < 研究所 >	7月14日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月14日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ⑤ < 研究所 >	7月19日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 ⑤ < 研究所 >	7月19日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座 ④ < 研究所 >	7月07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 >	7月07日(日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	7月12日(金) 13:30 ~ 15:00

生活心理学講座 ...どなたでも参加できる楽しい講座です!毎回完結の講座で、どこから参加してもOK!心理学を学んでいる方もそうでない方もタメになる、目からウロコの90分!!是非ご参加ください。受講料 ¥1,000

※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?

日程: 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. 第13回CRC交流会のお知らせ

CRC 実行委員長の新井です。CRC 交流会、第13回は9期生の澤洋生先生の北軽井沢にあります別荘にて行いたいと思っております。どなたでもご参加いただけますので、是非お越しください!! お申込、お問合せは研究所にお願いします。

日程: 2013年8月24日(土) AM11:00 ~

会場: 群馬県榛名村鎌原 大澤邸 定員: 20名限定

費用: 1,000円 ※乗り合わせてのお越しをお願いしております。詳しくはお問合せ下さい。



是非ご参加下さい!

## 今月の研究所推薦書籍

### 掃除道

会社が変わる・学校が変わる・社会が変わる

鎌山秀三郎 著 PHP 研究所

掃除を通して企業を大成させた創業者の44年にわたる掃除一代記。創業者はこう言っている。「毎日掃除を続けるだけで赤字企業が黒字になり、荒れた学校が整い、犯罪も減少した」と、誰もが「まさか」と思うだろう。創業者はとにかく掃除する、半端ではない、便器などもゴム手袋を使わず素手で洗う...掃除・掃除の大行進の結果、社風が変わり学校が変わり荒れていた高校で7年ぶりに体育祭が復活。校長が感動の涙を流したという話まで出てくる。掃除が心まで綺麗にするのか読み終わったあとは、なにかすがすがしい気持ちにさせられた。



## 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

