



## 2013年8月の教室案内

心理学教室⑱<研究所>	8月02日(金) 10:30~12:00
心理学教室⑦<研究所>	8月02日(金) 13:00~14:30
心理学教室①<研究所>	8月02日(金) 14:45~16:15
心理学教室⑳<研究所>	8月10日(土) 13:00~14:30
心理学教室㉔<研究所>	8月10日(土) 14:45~16:15
アサーション講座⑥<研究所>	8月10日(土) 10:00~12:00
初級カウンセラー養成講座⑤<研究所>	8月03日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑤<研究所>	8月17日(土) 10:00~16:00
交流分析講座(初級)⑥<研究所>	8月11日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑥<研究所>	8月11日(日) 13:00~15:00
交流分析講座(上級)⑥<研究所>	8月11日(日) 15:30~17:30
生命哲学研究会⑥<研究所>	8月16日(金) 10:00~12:00
S G E 講座⑥<研究所>	8月16日(金) 13:00~16:00
コーチング講座⑤<研究所>	8月04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>	8月04日(日) 10:00~12:00
前橋・生活心理学講座<研究所>	8月09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

日程：2013年8月24日(土) AM11:00～

会場：群馬県嬬恋村鎌原 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。

### 3. 湯澤所長の講演情報

独立行政法人 水資源機構 職員研修及び、カウンセリング

日程：2013年7月17日(水) 13:30～ 対象：関係者

### 今月の研究所推薦書籍

#### 脳がよみがえる80のヒント

大島 清著 実業之日本社

無限の可能性を持って生まれてきているのに、その能力を使いこなせる人と使いこなせない人の違いが分かりやすく書かれている。例えば、外に出て友達とつきあう、そして自然と接する、様々な刺激により脳は刺激を受ける。そして何事にも片寄らない事が大切…など80のヒントをあげ、誰もができる脳の活性化が明かされた大脳生理学者、大島清ならではの一書。



## 心の法則 ワンポイント

### アサーティブ・コミュニケーション

「他人を指差した時、他の三本の指が自分の方を指差している事を忘れてはいけない」  
～ルイ・ニゼール～



相手を攻撃しなくても言いたい事は言える。誠実かつ穏やかな態度で接した方がより良いコミュニケーションがとれる場合が多い。相手を押さえる必要はない。アサーティブとは自分の意見を押し出す自己主張ではなく、相手の話をきちんと聞くことができる強く、優しい人のこと。よりよい人間関係を築くため、自分も他人も大切にしていきたいですね。

## 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？

### カウンセリングを始めさせて頂くにあたって 大河内吉行

この度、CRCの認定カウンセラーとなりました、大河内吉行です。

「心理学」を学び始めてから5年が経ちました。そして、私はその間に過労で倒れ、「うつ病」を3年以上患いました。順調だった自営の仕事もすべて停止させ、長期療養を余儀なくされてしまいました。まさか自分が、という悲痛な思いと不安が止め処なく溢れる中、みるみる内に活動する気力と活動する自信を失ってゆきました。

そのような状態となっても「心理学」の授業だけは欠かさず受講させて頂きました。しかし、少しでも何か立ち直るためのヒントが欲しい、という必死の思いは、気力を失いながら集中力の乏しい状態の身体とまったく正反対な方を向いていたのでした。考えることも億難な日々でしたが、それでも止まることなく歩み続けました。ですが、病状はどんどん悪化するばかりで、やがて起きていることすらまぼろしくなっていました。そして、たまに良くなったかと思えば、その翌日には再び悪化して動けなくなるのです。そんな真つ暗闇なサイクルを、もう数え切れないほど繰り返して来ました。病気について「この状態はいつか治るのか？」と嘆いたところで、確かな答えは誰も教えてくれません。そのようなことは誰も教えることなどできないからです。目の前の事実から逃れることはできないのです。だから「覚悟」を決めました。「とことんこの病気と向き合ってみよう」と。これはつまり、「自分と正直に向き合う」という「覚悟」です。

このことから私に大きな変化が訪れました。現状に嘆くこともなくなり、流れに身を任せ、しなやかに生きることを実践するようになっていったのです。もちろん、体調がすぐに回復するはずもないので、相変わらず丸一日動けないような日もたくさんありましたが、それでも「心の中心」は元気に生きていたのです。治る保障も、確かな希望も、何も無かったにも関わらず、何かに突き動かされるようにして日々生きてこれた「感覚」を今もよく憶えています。「家族のために生きること。ただそれだけではなく、明らかにその力は自分の中の最も深い内奥から溢れ出ていて、まったく尽きることのない確かで豊かなエネルギーとして感じられたのです。私はこれこそが「命」と確信しています。

人には人それぞれの「人生」があります。しかし、向かうべきところはただひとつ、「幸せ」であると考えています。そして、自分をその「幸せ」へと導くことは自分自身にしかできません。これからカウンセリングを通じて、出会う方々が自らの「命」を「幸せ」へと導いてゆく、そのお手伝いを微力ながらさせて頂きたいと願っています。尽きることのない「幸せ」を目指して、共に歩んでゆきましょう。

### CRC 心理学科 カリキュラム

8/2より①～が始まります！心理学科カリキュラムは下記の通りとなりますので、受講や再受講の際は毎月の教室案内のカリキュラム番号を確認してください。

① 心理学とは何か (1)	⑬ 欲望 (1)	⑲ 学習と行動 (1)
② 心理学とは何か (2)	⑭ 欲望 (2)	⑳ 学習と行動 (2)
③ フロイトの分析理論	⑮ 防衛機制	㉑ 学習と行動 (3)
④ 無意識の世界 (1)	⑯ 大人になる (1)	㉒ 記憶 (1)
⑤ 無意識の世界 (2)	⑰ 大人になる (2)	㉓ 記憶 (2)
⑥ 無意識の世界 (3)	⑱ 大人になる (3)	㉔ 記憶 (3)
⑦ パーソナリティ (1)	⑲ 発達心理学 (1)	㉕ 言語 (1)
⑧ パーソナリティ (2)	⑳ 発達心理学 (2)	㉖ 言語 (2)
⑨ ストレス	㉑ 夢 (1)	㉗ 言語 (3)
⑩ 心の病	㉒ 夢 (2)	㉘ 心理療法 (1)
⑪ 心の病 応用 (1)	㉓ 夢 (3)	㉙ 心理療法 (2)
⑫ 心の病 応用 (2)	㉔ 認知心理学	㉚ 心理療法 (3)

## 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出来ます

