



心の法則 ワンポイント

「すみません」と「ありがとう」

あなたは、親切にもらった時、どちらを言うだろう。
「すみません」は感謝の言葉...?? 謝ることで好意から目をそらす、そんな風を感じてしまう。

「ありがとう」には喜びが感じられる。相手の好意に向き合うという思いがある。
「すみません」を「ありがとう」に変えてみよう。「ありがとう」は、心と心をつなげる魔法の言葉、「ありがとう」は幸せを引き寄せる磁石なのかもしれません!

今月の人

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?

今回は、研究所の各種講座に参加された方達からのご感想を紹介します。

死を待てるように成った“今” 吉村貴子

CRCで学び始めたのは12年前でした、まだ3単位残っていて歩みののろいカメです。湯澤先生のカウンセリングを受けていた私が心理学教室で学び始めたのが12年前です。まわりの生徒さん達がどンドン立派に成られてゆく中で、正直いつも辛かったし悔しかったです。



幼い時は、淋しい思いをして育ち中学1年生の頃からいじめに会い、毎日死ぬことばかりを考えていました。手首を切ったり薬を沢山飲んだりお酒を浴びるほど飲んだり、色々やってもやっぱり死ねませんでした。

高校2年生の頃拒食症に成って1ヶ月で15kg痩せた反動で過食・嘔吐を繰り返し、1日に4~5回食べた物を吐き続けました。生きている感覚は無く、死ねない上に苦しい日が続きました。31歳で過食・嘔吐から抜け出す事が出来ました。食事の習慣を無くしていた頃は30kg以上太ったり痩せたり、灰色の生活の中で死ぬことだけを考えていました。

長い間食べ吐きして来た為に骨格や筋肉、のど等に異常がはじめて、立つ事も呼吸する事もつらく、何でもっと早くやめられなかったのかと悔やんでも過去には戻れないので、この先、ゆっくりと時の流れと共に自ら死を選ぶのをやめ、“死ぬ時を待つ”ことに決めました。全てを受け入れ一生懸命生きることにしました。希望を心に抱き、やっと死を待てるように成りました。



遠くのお空をながめていても
風がさらって行きました
道のお花をみつめていても
やがて枯れて行きました
川の流れを止めようと願ったところで
止まらない
そうしているうちに
気づくと僕も大人になっていた。

交流会が行われました!

その模様と幹事の新井さんのコメントをご紹介します。

8月24日(土)に第13回 交流会を、北軽井沢の大澤邸で行ってまいりました。前日に大雨が降り、大丈夫か心配ではありましたが、清々しい空気と青々とした木々に包まれ、なんとも爽やかな中で行う事ができました。大澤邸には2年前にもお伺いしましたが、その時も大澤先生が蕎麦を打って、奥様が山菜を使用した大変おいしいお料理を作ってくださいました。今回も三ツ星レストランのような美味しいごちそうをたくさん頂きました。大澤先生の蕎麦打ちの腕も上がっていました(^_^)また、湯澤所長には、13歳で骨肉腫という骨のがんで亡くなられた、猿渡 瞳さんの「命を見つめて」という題の作文をもとに講演をして頂き、大変有難うございました。所長の講演を聞いて、参加して頂いた皆さんとシェアをしい、交流会での様々な話題を共有することにより、より深く絆が生まれたと思います。



幹事といたしまして、今回の交流会は、いままでとは一味違うアットホームな交流会が出来たと思っております。最後に交流会を開催するにあたり、大澤夫妻、湯澤所長そして、副幹事としてサポートして頂いた石黒さんには、感謝申し上げます。

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



2013年10月の教室案内

心理学教室 ⑪ < 研究所 >	10月04日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ⑨ < 研究所 >	10月04日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ③ < 研究所 >	10月04日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑬ < 研究所 >	10月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑯ < 研究所 >	10月12日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座 ⑧ < 研究所 >	10月12日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	10月05日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	10月26日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑧ < 研究所 >	10月13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) ⑧ < 研究所 >	10月13日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) ⑧ < 研究所 >	10月13日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ⑧ < 研究所 >	10月18日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 ⑧ < 研究所 >	10月18日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座 ⑦ < 研究所 >	10月06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 >	10月06日(日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	10月11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. 教室日程変更のお知らせ

宿泊ワークショップ開催に伴い10月度の中級カウンセラー養成講座の日程が変更になっています。上記教室案内をご確認ください。

湯澤所長の...

ひとこと



言葉はその人自身

「言葉は心の足」いろいろな所を旅しては自分に帰ってくる。やさしく愛のある言葉は自分をより豊かに、幸せにしてくれる。

今月の研究所推薦書籍



ずっとずっとだいすきだよ (絵本)

ハンス・ウィルヘルム著 久山太市訳 評論社

人間だろうと動物だろうと心のありったけでだいすきだよと告げてあげよう。その心が毎日の生活を豊かに幸せにしてくれる。やがてくる「死」を、愛の思い出が悲しみを癒してくれる。愛する事のすばらしさを素敵な絵と物語で語ってくれる、親と子で読みたい絵本です。

