



2013年11月の教室案内

心理学教室 ㉒ < 研究所 >	11月01日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 10 < 研究所 >	11月01日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 4 < 研究所 >	11月01日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ㉔ < 研究所 >	11月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉗ < 研究所 >	11月09日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座 9 < 研究所 >	11月09日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 8 < 研究所 >	11月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 8 < 研究所 >	11月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) 9 < 研究所 >	11月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) 9 < 研究所 >	11月10日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) 9 < 研究所 >	11月10日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 9 < 研究所 >	11月15日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 9 < 研究所 >	11月15日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座 8 < 研究所 >	11月03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 >	11月03日(日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	11月08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

心の疲労度チェック

下の項目で、自分にあてはまると思う箇所にチェックして下さい。

◎全くその通り ○いたいたい当てはまる 一どちらとも言いえない △あまり当てはまらない ×全く当てはまらない

	◎	○	一	△	×
① 旅行をするなら一人旅に限る					
② 就寝時刻・起床時刻が一定していない					
③ 最近、公共マナーを守らない人が目につく					
④ パチンコ・競馬・競輪などギャンブルが好き					
⑤ 悩みごととはなるべく一人で解決する					
⑥ 自分の周りには要領のいい人が多い					
⑦ 運動不足を実感している					
⑧ 最近、忘れっぽくなった					
⑨ 人から頼み事をされると断れない					
⑩ 今の自分は本当の自分ではない					
合計	×10	×8	×5	×3	×0

各項目の合計点にマス内の数字を掛けて合計したものがあなたの「心の疲労度」です。

心の疲労度・・・

診 断	30以下 … 心身共にほぼ健康です。
	31～50 … 多少の疲れはあるものの、あなたの心はますます健康です。
	51～70 … あなたの心は不安定で、かなりの消耗が見られます。何か問題が起きた時、人に助けを求めたり、時には手を抜く事も覚えましょう。
	71以上 … あなたの心は悲鳴を上げる寸前です。自分一人で問題を抱え込まずに勇気を出して人に相談するだけでも、すいぶん心が軽くなるはずです。

今月の研究所推薦書籍

小さいことにくよくよするな！

しよせん、すべては小さなこと

リチャードカールソン 著 サンマーク文庫

全世界で発行部数 約 1500 万部ともいわれるこの書は、大人の絵本とも言える。書の中に描かれている絵を見ながら、ほんの数行文章を読めば、「生きるのにそんなにキリキリしなくていいんだ。もっとリラックスして生きていいんだ。」そんな気持ちにさせてくれる。穏やかな、幸せな気分が味わえる一書です。



心の法則 ワンポイント

プラス、プラスのコンフリクト

人は一つの目標に向かっていてる時が最も集中力が高まり結果が出やすい。どんなにやる気があったとしても目標が二つあると迷いが生まれ、うまく行かない。いい目標が二つありながら、不思議と心の中は幸せではないし、力も出てこない。行動を起こす前の「どちらか」に迷っているうちは元気が出ない。エネルギーを消費するだけである。これを心理学では「プラスプラスのコンフリクト(葛藤)」と呼ぶ・・・。こんなときはどちらかに決め、目標を一つに絞って迷わず行動に移すことが大切である。そしてついに終わったら次の目標に向かっていく。それが精神的には最も健康的な状態といえるだろう。



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。次回の「人」は、あなたかも知れません？

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。

交流分析を学んで 小沢ゆかり

ストロークとディスカウント
人とのふれあいの中でストロークもディスカウントも本当に大切だと思いました。人のおつきあいではリストロークが不足してしまうと人間関係が行き詰まってしまうと思います。プラスのストロークを6つの自我状態にバランスよくしていくというのは本当に難しい事だと思う。また、ストロークは人へも平等に難しいなと思います。ディスカウントの結果は不幸をもたらすものだった。松下幸之助のお話の中で一流の人はCP、NPが高いというお話が心に残りました。厳しい目が相手を、会社を高めるためには必要なのだという事を学習しました。



カウンセラー養成講座 神道正広

傾聴とは、自分自身の人格そのものであると思う。相手をけなすような生き方を生きていけば、その人が話した事を直に受け止めることが出来ないだろう。聞くという行為も大切であるが、物事をどのように受け止めてきた、そのことによって聞こえ方が大きく変わるのでなかろうか。人との交流は、話す、聞くの2つに分けられると思う、発せられた言葉の受けとめ方次第で相手の気持ちが良い方にも悪い方にも変わっていく。相手の言葉を包み込めるような大きな器を自分の心に備えたいと思う。傾聴とは、話を聞くというよりも「相手の人生にふれ合う」、そんなイメージをもちました。



困った性格 田中敬子

環境によって性格が形成されていくという部分において、自分自身の嫌な所、考え方のクセなど自分の育った環境など自分に置き換えて考えてみようと思う。性格が人生を作り上げていくという部分において全くその通りだと思う。ただ、解かっているにもかかわらず自分を変えるのは難しいと感じる毎日です。一つ一つ脳のしくみや人間の本质など心理学を学んでいくうちに自分自身のことを理解し人間を理解していけることをとても嬉しく思います。



心理学教室 板垣紀久子

前回に引き続き発達心理学の講義を受講しました。当たり前ですが、人は生涯のうちに様々な変化を繰り返し、それが喜びであれ苦しみであれ、全てが成長である事が分かりました。苦しんでいる時は、何か停止しているような気がして、いてもたってもいられず焦ったりするものですが、これは自分にだけ起きているのではなく、生きる全ての人に訪れ、又、それぞれが克服していく課題と思えば気が楽になりそうです。ありがとうございました。



メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市橋六丁目 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Eメールの作成が簡単に行えます

