



2013年12月の教室案内

心理学教室 ㉓ < 研究所 >	12月06日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ㉑ < 研究所 >	12月06日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	12月06日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ㉓ < 研究所 >	12月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉒ < 研究所 >	12月14日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座 ㉙ < 研究所 >	11月09日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 ㉙ < 研究所 >	12月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉙ < 研究所 >	12月21日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ㉙ < 研究所 >	12月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) ㉙ < 研究所 >	12月08日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) ㉙ < 研究所 >	12月08日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ㉙ < 研究所 >	12月20日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 ㉙ < 研究所 >	12月20日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座 ㉙ < 研究所 >	12月01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 >	12月01日(日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	12月13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!!是非で参加ください。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

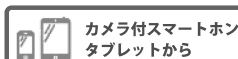
PC、スマートホンからでも CRC 通信が見られます！

毎月の教室日程やカウンセラー紹介、所長のひとこと、新講座のご案内など、研究所が毎月初に発行している「CRC 通信」。研究所にて無料配布していますが、うっかり持ち帰るのを忘れて、急用で教室へ来れない場合等、研究所ホームページにて公開しておりますので利用した事の無い方はこの機会に是非ご活用ください！
PC やスマートホン、タブレットからご覧になる方法を簡単にご案内します。



PC、スマートホン、
タブレットから

お手持ちの端末をインターネットに接続して Yahoo!! や Google などのポータルサイトへ行き、検索窓に「メンタルヘルス総合研究所 群馬」と入力して 1 番上部に出てくるサイトが研究所のホームページです。次に、ホームページ内に「CRC 通信」というボタンがありますのでそちらからご覧ください。
または、アドレスバーに研究所ホームページのアドレスを直接入力して下さい。
アドレスは www.mental-life.jp です。



カメラ付スマートホン
タブレットから

QR コードを読み取れる端末をお持ちの場合は、右の QR コードを読み込むと直接 CRC 通信のページへ行きます。



今月の研究所推薦書籍

ボケない脳をつくる

篠原 菊紀著 集英社

中年以降に高まる知性の能力。衰える体力を加齢のためとあきらめる事なく、脳の機能をよみがえらせる脳のトレーニング法を解説、科学的な「脳力」訓練法が分かりやすくおもしろい。

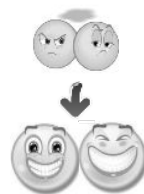


心の法則 ワンポイント

笑顔は自分で生み出していくもの？

脊椎硬直症という難病におかされたアメリカのノーマン・カズンズ氏は笑いを自ら探し、笑いを生活に取り入れることで奇跡的に病気を克服した。(10分間大笑いをする、2時間は痛みを感じずに眠れる)と、笑いの鎮痛効果を氏の書の中で発表している。笑うと「α波」が出てエンドルフィンが分泌され免疫機能を高めたり、血液をキレイにしたる働きがある事は医学的に証明されているところ。

・・・ニコニコ、喜び上手な人は素晴らしい気を周りに充満させ、波動となって、まわりの人を癒していく。まさに笑顔は優しさであり、愛であり、人生を変えるパワーである事は間違いないだろう。



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？

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 小堀範久

対人関係で悩みを抱えている方は数多いが、もしかすると自分の無意識のストロークが作り出した結果なのかもしれない。そんな事に気付かせてくれるとても深い内容の講義でした。ストレス社会に生きる我々は心の余裕を失っている。そんな中から他人を思いやり、尊重する言葉や態度は容易に出て来ないのかも知れない。

幸い、我々は交流分析を学び、その素晴らしさと奥の深さを学びつつある。周囲に目を配り、愛情を持ってプラスのストロークを発信する。結果として何倍ものストロークが返ってきた時の喜びは、想像しただけでもワクワクする。

日頃の発言にストロークとディスカウントというフィルターを掛けて、自分の言葉により責任を持ちたい。



交流分析を学んで思うこと 中村祐子

交流分析とは、私にとっては「心の片づけ術」である。自分の心の中には種々雑多なものが沢山つまっていて、一時棚に上げたり、ホコリをかぶったりしている、ゴミのようなものであふれ、お見せできないようなものではない。しかし、それをなるべく冷静に、客観的に6つの引き出しにしまっておく。そうすれば、必要な時に最適な状態で自分を出して人と交流する事ができる。相手がどんなものを引き出しから出してくるか、何を必要としているか、読みとる余裕も出来るというものだ。

心を大きくするとは、家の間取りを広くしていくことだ。広々とした空間なら小さな事に気をもまなくてすむ。それに様々なお客様や、大きな荷物が入っても余裕の心持ちでいられる自分になれるということだ。

と、こまごまとでも散らかった部屋で書きすまわすため息をついている。意識して、ゴミのようなストレスやグチ、イライラを捨てなければ、キレイでシンプルな生活は送れない。キレイな部屋とキレイな心が健康をつくる...

片付けの本が売れ、交流分析が人気なワケは、きっと私のように散らかし上手な人が多いからでしょう。



湯澤所長の...

ひとこと



——— ありがとうは魔法のことば ———

自分が叱られた、相手が自分に何かを望んでいる。どう自分が変わればいいのか真剣に考えてみよう... その思いが自分に何かを気づかせてくれるはず。「我以外、皆我が師匠」という言葉があるが叱られたと落ち込むより「ありがとう」と答えてみよう。「ありがとう」という言葉は最高の感謝であり最高の反省する心かもしれない。「ありがとう」という言葉には前に進もうとする積極性と喜びがある。

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、HP 閲覧やメールの作成が簡単にできます

