



2014年2月の教室案内

心理学教室 ⑮ < 研究所 >	2月07日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ⑭ < 研究所 >	2月07日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑦ < 研究所 >	2月07日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ① < 研究所 >	2月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	2月08日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座 ⑫ < 研究所 >	2月08日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座 ⑪ < 研究所 >	2月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	2月15日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑫ < 研究所 >	2月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) ⑫ < 研究所 >	2月09日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) ⑫ < 研究所 >	2月09日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ⑫ < 研究所 >	2月21日(金) 10:00 ~ 12:00
S G E 講座 ⑫ < 研究所 >	2月21日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座 ⑪ < 研究所 >	2月02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 >	2月02日(日) 10:00 ~ 12:00
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	2月14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%!!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、心理学教室 ①～スタート

第2土曜 13:00～の心理学教室が①になります。カリキュラム番号順に受講したい方や最初から順に補習したい方は是非！

2、生活心理学講座、ご招待・ご優待券！！

毎月第2金曜日に行っているオープン講座「生活心理学講座」の、無料ご招待・ご優待券の配布を行っています！



無料ご招待券
ご優待券 (500円)

初めて生活心理学講座に参加される方とご一緒の受講、もしくはご紹介いただいた場合…

初参加の方…**無料!!** ご紹介者…**500円!!** (通常1,000円)

この機会に是非、ご家族・ご友人・大切な人等、ご一緒に受講ください！
ご招待・ご優待券は研究所に置いてありますのでご自由にお持ち下さい。

今月の研究所推薦書籍

小説 フロイト 1.2.3.
アーヴィング・ストーン著 橋本福夫訳 早川書房

精神分析の祖と言われるフロイト。人の性的願望に関する当時としては衝撃的な自論を世に出したフロイトは試練と苦難に満ちた生涯と、強靱な精神と人間としての温かさをかねそなえ人間の心を科学し続けた。今世紀最大の心理学者の姿が新鮮に描かれている。心理学を学ぶ者をドキドキさせる一書である。



心の法則 ワンポイント

言葉にすると見えてくる



自分の思いや考えている事を言葉にして書き表してみると、思わぬ発見があったりする。自分が陥りやすい考え方や問題点が見えてくるし、頭の中で大きくなった悩み等を、なぜ悩んでいるのか一つ一つ整理し書き出してみると、以外に小さななんでもない事だったりすることがある。
考えていること、悩んでいることを書き出してみましょう！

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？

2013年を振り返って 本木薫



ご無沙汰しています。4期生、中級カウンセラーの本木薫です。みなさん、人生ワクワクしてますか？

先日、久しぶりに研究所に顔を出したところ、ぜひ近況報告をと言われ、この場を借りて私のこの一年のことを話させて頂こうかなと思います。少々長くなりますが、お付き合い下さい。昨年度の私のスローガンは、「うだつを上げる」でした。「うだつ」というのを皆さんご存知ですか？川越に旅行に行った両親から聞いたのですが、昔の日本家屋には、火事の際に燃え広がるのを防ぐための装飾壁があり、お金に余裕のある家だけがそれを付けたのだそうです。それが「うだつ」です。高収入を得る＝うだつが上がる、面白い表現ですよね。

それまでの私は、講座やカウンセリングを細々としながら、アルバイトで収入を得ていました。趣味も謳歌して楽しい毎日でしたが、何かの拍子に突然お金が必要になるとやんやわんや。それこそ火の車。これでは精神衛生上よくないと、「今年中にうだつを上げる」と決めました。

年度末にはバイトを辞め、自分の知識や経験がいかせる仕事をしよう。そう決めるとき、バイト先の店舗が増え、そのくせ人は減り、ここで辞めたら周りに苦勞をかけるという事態になりました。別に私だって辞めても良かったのですが、なんとなく「これはチャンスかも」と感じました。心理学はどこでも活かせる。慣れた仕事で社員になってしまえ。今ならきっと、喜んで採ってもらえる、と(笑)

その後、無事に社員になり、東京やら足利の店舗へ飛ばされ、休みなく働き、周囲の人や環境にも気を配りました。そのうち、各店舗を回るならばと、チーフマネージャーという名前を頂き、とにかく店やスタッフやお客のことを考えて、時にはオーナーとやりあったりもしました。オーナーとは経営の考え方でぶつかり、お互い言い過ぎたりもしました。なるべくアサーティブに、と努めましたが、やはり気持ちはすり減ります。ほとんど休みはなく、たまの休みには群馬に帰って芝居の稽古。本当に疲れました。悩みました。このまま続けるべきかどうか。悩んだあげくに思いついたのが、オーナーを信じてみる、ということでした。経営の考え方が合わなくても、きっと私に見えてないものもある。オーナーとしての資質はともかく、人として、この人を信じてみよう。すべてが良いことだと感じれば、絶対に良いことが起きる、と。そう決めて二日後、突然伊勢崎店をやらないかとオーナーに言われました。本音でやりあってみて、それが本木に合っていると感じた、と。ちょっと手放そうか悩んでいた伊勢崎店を、私にやる気があるなら権利を譲渡すると言ってくれたのです。しかも、10日で答えを出せ、と。信じてくれたのが嬉しかったし、何よりワクワクしました。私は瞬間的に、オーナーになると決めました。

決めてからも、毎日忙しく、そのなかでの引き継ぎはとて大変でした。周りのスタッフがそれを受け入れてくれるかも不安でしたし、公庫からお金を借りる手続きや様々な届け出に奔走し、家族の説得もありました。後々実感するプレッシャーなど、精神的に参ったときもありましたが、現在、オーナーになってやっと2ヶ月くらい、周りのスタッフは本当に協力的で優しく、家族や友人も頻りに店に顔を出してくれています。まだまだ、やっと引き継いだ状態で利益もトントンですが、私が残った居場所と、スタッフやお客さんの笑顔は健在です。うだつを上げてと決めて一年、やりたいことは少し違ったけれど、気がつけば、うだつが上がっていました。一生懸命やっていたら、そして、自分と周りの人と人生を信じていけば、神様は悪いようにはしない。これから先、何があるかは分からないけれど、人生は冒険だから。飛び出してみないと勿体無い。思ったところに行き着くまでは回り道に見えても、案外面白い冒険物語になっていくから人生はずごい。

因みに私は、高校を2つも中退した引きこもり上がりの中卒で、子供の頃は上手く笑えず、人生も自分も大嫌い死んでしまいたかった子供でした。大丈夫。皆さんも是非、本当の自分自身を見つめる旅を続けて下さい。途中、何度か死んでしまいたいようになるくらいの方が、物語は面白いですよ(笑)

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

