



2014年3月の教室案内

| | |
|------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ㉔ < 研究所 > | 3月07日(金) 10:30 ~ 12:00 |
| 心理学教室 ㉓ < 研究所 > | 3月07日(金) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ㉒ < 研究所 > | 3月07日(金) 14:45 ~ 16:15 |
| 心理学教室 ㉑ < 研究所 > | 3月08日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ㉐ < 研究所 > | 3月08日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ㉙ < 研究所 > | 3月01日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ㉘ < 研究所 > | 3月15日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 交流分析講座(初級) ㉗ < 研究所 > | 3月09日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(中級) ㉖ < 研究所 > | 3月09日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 交流分析講座(上級) ㉕ < 研究所 > | 3月09日(日) 15:30 ~ 17:30 |
| 生命哲学研究会 ㉔ < 研究所 > | 3月21日(金) 10:00 ~ 12:00 |
| S G E 講座 ㉓ < 研究所 > | 3月21日(金) 13:00 ~ 16:00 |
| コーチング講座 ㉒ < 研究所 > | 3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 > | 3月02日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 前橋・生活心理学講座 < 研究所 > | 3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、交流分析講座(初・中・上級) 3月開講 !!

3月より交流分析講座(初・中・上級)がスタートします。日程は今まで通り毎月第2日曜日です。

| | |
|--------------------|-------------|
| 第二日曜 10:00 ~ 12:00 | 交流分析講座 (初級) |
| 第二日曜 13:00 ~ 15:00 | 交流分析講座 (中級) |
| 第二日曜 15:30 ~ 17:30 | 交流分析講座 (上級) |

2、4月開講予定講座！

以下が4月より開講予定の講座です！その他の新講座、講座詳細等は随時お知らせいたします。今年もCRCの新講座にご期待下さい！

- ・スマイルセラピー ・カウンセラー養成講座(初・中級)

新講座！

- ・ファシリテーター養成講座 ・コーチング講座
- ・唯識学講座 ・講師育成講座 ・新アサーション講座

今月の研究所推薦書籍

免疫力が強くなる 言葉の法則
工藤 清敏 著 現代書林

多くの人を苦しめている病気が実はその人が日常使っている言葉によってもたらされている、または促進されている...と言葉の力、思考、感情が根本的な原因...とし、言葉と思考の改善療法とも言えるユニークな角度からみつめ、スーッと心に入ってくる。いっしょに読んで納得する書である。



心の法則 ワンポイント

才能の遺伝子を引き出す方法



遺伝子的には99.99%すべての人間に、どのような夢も叶うための才能が与えられている。遺伝子学者、村上雄氏の言葉である。夢は必ず実現する。それはまだ目覚めていない遺伝子のスイッチをOnにすることだ。「必ずできる」と思うと、その事を達成させようと遺伝子が目覚めるのだという。マイナスの遺伝子をOffにしプラスの遺伝子をOnにする。ものごとを肯定的に考えることがいかに大切であるかを医学的な立場から証明。

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か？

「思うこと」 石黒浩子

人は、“あーこの人すてきな”と思う人と同じ時間を共有したいと思う。<すてきな人>ってどんな人だろうと思ひ考へてみた。

明るいい人、優しい人、思いやりのある人、包容力のある人、目標を持っている人、自分を持っている人、頭のぎれる人、堂々とした人、話を聞いて元気になれる人、一生懸命頑張っている人、向上力のある人、自信のある人などなど。でも笑顔が素敵の人...これが一番かなと思う。

人は人の笑顔ですくわれる事が多い、誰かが笑ってくれるだけでホッとする事もある。そんな笑顔はどうしたら出せるのか考へてみた。笑顔がすてきな人は、皆自分という人間を認め、自分を褒める事が出来て自分の事を大好きな人が多いのではないかなと思う。

私も自分と向き合って、自分の心を上手に育ててすてきなひとだよねと言われる様な人になりたいと思う。



ハートハート Heart



心のふしぎ&コミュニケーション力を学ぼう！

心をプラスストロークでいっぱいしよう！

- ① **プラスストローク**とは、相手を認める暖かい言葉がけや、関わり方こと(ありがとう、がんばったね、励ましの言葉や笑顔、暖かいまなざしなど)
- ② **マイナスストローク**とは、相手を否定する言葉がけや、関わり方なこと(悪口、相手が嫌がる言葉や、無視する、いじわる、冷たい関わり方など)

人が生きていくためには体に良い栄養が必要のように、心にも栄養が必要です。心の中のプラスストローク(良い栄養)がたくさん蓄えられることで、頑張りエネルギーに変換され、ここ一番という時に踏ん張れるのです。

プラスストローク状態が、その人の姿です。元気が足りない、やる気が起きない、マイナス気分だ...そんな時は、『プラスストロークの補給』が必要です。

自分の気持ちを安全安心な人に聞いてもらうこと。音楽を聴く、スポーツ、ゆっくり休む、おいしい食事、映画、読書等、自分なりの『発散と充電』をしっかり意識して行いましょう。

私たちは、毎日の生活の中で、たくさんのプラスストロークをもらっています。家族の人にかけてもらう励ましの言葉や、食事の支度や、身の回りの世話、あたり前に思える温かい関わりが一番栄養になるのです。「おはよう、いってらっしゃい、お帰り、お疲れ様、ありがとう、頑張ったね、大好きだよ...等」何気ない日常の会話から、プラスストロークが蓄えられ、心は満たされていくのです。

エネルギー不足、プラスストローク不足状態です。自分自身に、大切な人に、たくさんプラスストロークをあげましょう！

さわやか相談員・心理カウンセラーの野村弘子先生



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行えます

