

CRC通信



2014 年 4 月の教室案内

心理学教室 ㉗ < 研究所 >	4 月 04 日 (金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ㉖ < 研究所 >	4 月 04 日 (金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	4 月 04 日 (金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ㉔ < 研究所 >	4 月 12 日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉓ < 研究所 >	4 月 12 日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ① < 研究所 >	4 月 05 日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ① < 研究所 >	4 月 19 日 (土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座 (初級) ② < 研究所 >	4 月 13 日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (中級) ② < 研究所 >	4 月 13 日 (日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座 (上級) ② < 研究所 >	4 月 13 日 (日) 15:30 ~ 17:30
NEW ファシリテーター講座 ① < 研究所 >	4 月 06 日 (日) 10:00 ~ 12:00
NEW 唯識学講座 ① < 研究所 >	4 月 06 日 (日) 13:00 ~ 15:00
NEW 講師育成講座 ① < 研究所 >	4 月 06 日 (日) 15:15 ~ 17:15
NEW 新アサーション講座 ① < 研究所 >	4 月 20 日 (日) 10:00 ~ 12:00
NEW 笑顔セラピー & 自律訓練健康講座 ① < 研究所 >	4 月 20 日 (日) 13:00 ~ 15:00

～オープン講座～

どなたでも参加できる講座です

NEW 応用心理学講座 ～すぐに役立つ心理学～ < 研究所 > 4 月 20 日 (日) 15:30 ~ 17:00

※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

心の法則 ワンポイント

自分で自分の感情を止める事ができない？

「怒り」という感情を心理学的に見ると、第2感情に分類される。「びっくりした」、「がっかりした」という第1感情によって引き出される感情だからだ。何かが起きてすぐに湧いてくる感情ではない。[何か期待していたことと違うことが起こり]その自分の期待を裏切った人に対して「怒り」が出てくる。「つい腹を立ててしまう」ということは自分の感情を止める事が出来ないということであり、「腹が立つ」前にある「なぜ？」という自分の感情に気づくこと。そして、相手に正直に伝えてみる。自分はこんな期待をしていたんだ、あてがはずれて残念・・・すると「怒りは」スーッと消えてしまう。子供っぽい反応では何も解決しないという事をしっかりと覚えておきたい。

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。今回の「人」は、あなたかも知れませんか？

思うこと 渡邊恵里子

私の人生の中で一番の成功は主人と結婚した事。小さい頃自己否定感が強く多くの禁止令を受けながら育ったので自分の事や容姿が大嫌いでした。中学くらいからかいつか生まれてくる子供の容姿の事を考えて、結婚するならこんな人と強く願っていました。

その結果、高校3年生の夏に自分の理想にピッタリあてはまる主人と出会い一目惚れし、翌年の秋に19歳で結婚、なかなか第一子に恵まれませんでした。時を経て3人の子供の母になりました!! 人生的には紆余曲折でしたがそのおかげで心理学を学ぶようになり、自分の人生を生かされるようになった事にいまでは心から感謝しております。

数年前の結婚記念日...子供達から招待を受け夕食をごちそうになった時、子供達の口から「イケメンに生んでくれてありがとう!! おかげでモテモテです」と自分の事を好きでいてくれる子供達の親になれて本当に嬉しく思います。

それもこれも、あの日悩んだ日々があり、ワークショップに家族で参加した時から歯車が上手くまわっていったんだと確信しています。



今月のお知らせ

1、4月スタートの新講座のお知らせ!!

4月より以下の新講座がスタートします! 湯澤所長待望の「唯識学講座」をはじめ、魅力ある講座達が満を持して登場!! 是非受講して下さい!

- **ファシリテーター講座** 第1日曜 10:00 ~ 12:00 **全12回**
- **唯識学講座** 第1日曜 13:00 ~ 15:00 **全12回**
- **講師育成講座** 第1日曜 15:15 ~ 17:15 **全12回**
- **新アサーション講座** 第3日曜 10:00 ~ 12:00 **全12回**
- **笑顔セラピー & 自律訓練健康講座** 第1日曜 13:00 ~ 15:00 **全12回**
- **応用心理学講座** ～すぐに役立つ心理学～ 第3日曜 15:30 ~ 17:00 **オープン**

定員になり次第申込終了とさせていただきますので、お早めにお申込下さいませ。詳細は別紙「2014年新講座のお知らせ」をご覧ください。

今月の研究所推薦書籍



なぜ自分をいじめるの? - サドマゾヒズムの心理学
ロス、ジョン・マンダー【著】/ 安野 玲【訳】 朝日新聞出版社

浮気な男に裏切られても別れない女、口うるさい妻に罵倒されつつけながら離婚しない夫、横暴な上司に唯々諾々と従う部下、陰で悪口を言われていると知りながら付き合いつづける友人どうし一みずから進んで苦境に身を置き、自分で自分を虐げることに喜びを感じる「サドマゾヒスト」たち。こうした歪んだ心理が生まれる原因は何か? サドマゾヒズムは、家庭や職場の人間関係にどんな影響を及ぼしているのか? そこから脱却する方法は? 気鋭の精神分析医が示す、「自分いじめ」を克服するための処方箋。である。



ハートハート Heart



野村先生の 心が元気になるお手伝い ①②③ステップ

- ① 心の悩みを話しましょう...モヤモヤを話してすっきりしよう!
- ② コミュニケーション力を育てましょう...聴き方と話し方、人間関係に強くなろう!
- ③ 自分はどのように考え、行動するのか決めましょう...行動力を高めよう!

悩みを話す事は『気持ち聴いてもらうこと』、『心の整理整頓をすること』です。ひとりで悩んでいないで話しに来て下さいね! そして生きる力のひとつ、『セルフケア力』(自分を励まし 前向きに考え 行動する力)を高めていきましょう!

人生は自分で切り開いていく
どのような環境にいても幸せに生きる努力をする
学校・職場はその「生きる力」を学ぶところでもあるのです
～心が強く育ちますように～

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とHP閲覧やメールの作成が簡単に出来ます



ホームページ

