



2014年5月の教室案内

心理学教室 ㉔ < 研究所 >	5月02日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	5月02日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉖ < 研究所 >	5月02日(金) 14:45 ~ 16:15
※心理学教室 ④ < 研究所 >	5月17日(土) 13:00 ~ 14:30
※心理学教室 ㉓ < 研究所 >	5月17日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 >	5月10日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 >	5月24日(土) 10:00 ~ 16:00
※交流分析講座(初級) ③ < 研究所 >	5月18日(日) 10:00 ~ 12:00
※交流分析講座(中級) ③ < 研究所 >	5月18日(日) 13:00 ~ 15:00
※交流分析講座(上級) ③ < 研究所 >	5月18日(日) 15:30 ~ 17:30
※ファシリテーター講座 ② < 研究所 >	5月11日(日) 10:00 ~ 12:00
※唯識学講座 ② < 研究所 >	5月11日(日) 13:00 ~ 15:00
※講師育成講座 ② < 研究所 >	5月11日(日) 15:15 ~ 17:15
※新アサーション講座 ② < 研究所 >	5月24日(日) 10:00 ~ 12:00

～オープン講座～ どなたでも参加できる講座です

※笑顔セラピー&自律訓練健康講座 ② < 研究所 >	5月24日(日) 13:00 ~ 15:00
※応用心理学講座 ~ すぐに役立つ心理学 ~ < 研究所 >	5月24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

今月のお知らせ

1、5月度教室日程変更のお知らせ

GW期間のため下記の講座日程に変更がございます。お確かめの上、お間違いの無いように受講ください。

- ・中級カウンセラー養成講座
- ・CRC心理学教室④、㉓
- ・交流分析講座(初中上)
- ・アサーション講座
- ・ファシリテーター講座
- ・唯識学講座
- ・講師育成講座
- ・笑顔セラピー&自律訓練健康講座
- ・応用心理学講座

湯澤所長の...



自分自身に対する認識を
変えれば、人間は変わる。

A. マズローの言葉です。
「自分はこの程度の人間」や「所詮私なんて」などと考えた事はありませんか？
自分を決めつけて可能性を狭めていますか？もう一度自分を見つめ直しましょう。きっと変化が起きるでしょう!!

今月の研究所推薦書籍

いのちの詩人 相田みつをに学ぶ
松本幸夫 著 総合法令出版

相田みつをの言葉は、人の心を「復興」させてくれる力を持っている。失われたつづきある古き良き時代の私達の心を詩の形で示してくれる。その詩の中には愛も憎しみも不安も喜びも夢もすべてが同居している。相田みつをの作品と共に読んでもらいたい一書。



心の法則 ワンポイント

ほんのすこしだけ耳をかたむけてほしいのに

人の話をよく聞き口数を少なくするために、人間には耳が二つ、口が一つついている・・・？

●「ときどき、誰も私の言うことを聞いてないと感じることがあるんです。何の反応もしないのです。私頭がおかしくなりかけているのでしょうか？」

○「そんな風に感じているのは君だけじゃない。誰でも無視された気がして虚しいと思ったことがあるものだ。」

どんなコミュニケーションにも欠かせないものが2つある。

聞く事と話す事。特に聞くという事は大切なコミュニケーションはない。人の心を聴ける人の周りには、人が集まってくるのは当然のことだろう。こんな社会だからこそ意識して相手の話を聴く努力をしたいものだ。

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、あなたも知れませんか？

スマイルセラピーの受講を終えて 大原紀久子

大好きな笑顔、笑い!! についてどのように分析し学べるのだろうか、とすごく興味を持ちました。なにせ大笑いをしすぎて気を失うという“笑えない”経験のある身にとっては何より勉強すべき事と思えました。学び始めて笑いの効用、効果がこんなにも素晴らしいものかと思えるほどでした。

例えば“笑いは”副作用のない薬。自分の人生を変えるツール。人と人の間を和やかに取り持つ最善の道具。ストレス脳を真っ白な状態にして正常な脳にリセットしてくれる。笑いが脳波のα波に影響を与えて心身共にリラックス出来、良いイメージを脳にもたらし、視野が広がり発想力がつく。そして10分間の大笑いをすると白血球が増え免疫力がつく...etc

実際にアメリカのジャーナリスト(ノーマンカズンズ氏)が体験した事で笑いかかか大切な事を研究し証明した事を学びました。とても耐えられない痛みのある難病で苦しんでいた所、どんな薬でも効き目がなかったのにある時、大笑いをする機会があってその後暫くは痛みを忘れることが出来たとの事。笑う事で下がった免疫力を正常に近づけてくれている働きがある事が分かったのです。笑って凄いですね!!

また、笑うだけでなく、思いきり泣く事も脳内リセットには良いそうです。どうしても笑えない程のストレスを受けた時は大声を出して泣き、何もかも忘れてスッキリする。神様が与えてくれた人間だけが持つ処理の方法とか。

最後に笑顔パワーをつけるためには常に周囲に対して(人間だけでなく自然界や全てのものに)感謝の心“ありがとう”を持つこと“感謝の出来ない人には笑顔は出ない”人生にとって一番大切な事を学びました。沢山感謝をして、沢山の笑顔で楽しく生きて行きたいと思えます。

一年間、交流分析を学んで 田島かつ美

よく話すまわりの人の基本的態度が分かるようになってきました。また、ゲームをしかけられているのが分かってくと、「これはゲーム中」と思い、切り替えがつかうようになりました。そんな中、初級の最後の授業では、交流分析は他人を操作するためのものではなく、変えることができるのは今の自分だけであり、新たな自分への気づきが大切であると学びました。

また、ストロークの受取り方がヘタな私ですが、“受取る”“受取る”に意識を向け、ストロークの貯蓄をがっばり増やしたいと思えます。

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行えます

QR Code

