



### 2014年7月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月04日(金) 10:30 ~ 12:00
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月04日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑫ < 研究所 >	7月04日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑥ < 研究所 >	7月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤ < 研究所 >	7月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月19日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑤ < 研究所 >	7月13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級) ⑤ < 研究所 >	7月13日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月13日(日) 15:30 ~ 17:30
ファシリテーター講座 ④ < 研究所 >	7月06日(日) 10:00 ~ 12:00
唯識学講座 ④ < 研究所 >	7月06日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座 ④ < 研究所 >	7月06日(日) 15:15 ~ 17:15
※新アサーション講座 ④ < 研究所 >	7月12日(土) 10:00 ~ 12:00

#### ～オープン講座～

どなたでも参加できる講座です

※応用心理学講座 ～すくじに役立つ心理学～ < 研究所 > 7月06日(日) 13:00 ~ 14:30

※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、教室日程の変更のお知らせ

下記の教室の日程に変更があります。お確かめの上、お間違いの無いように受講してください。

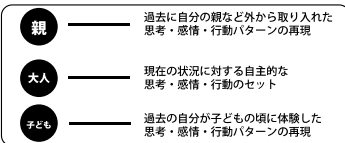
- ・新アサーション講座 毎月第2土曜日 7月12日(土) 10:00 ~ 12:00
- ・応用心理学講座 毎月第1日曜日 7月06日(日) 13:00 ~ 14:30

### 交流分析って何？

交流分析は、アメリカの精神科医エリック・バーン氏によって創始され心理療法として開発されたものです。

私たちの心を、3つの「自我状態」(自分のあり方)に分けて理解、分析していきます。

例えば、右図のように分けて自分の行動パターンのクセを掴んだり、他人との交流パターンのクセを分析したりできます。



知れば知るほど面白い「交流分析」

研究所では初級～上級までの講座として展開しております。また、上級では「交流分析士」の資格を取得することができます。

### 今月の研究所推薦書籍

#### ニート脱出

和田秀樹 著 扶桑社

社会的な問題として取り上げられて久しい(ニート問題)を心理的な要因にメスを入れニート脱出への種々の問題について行動主義的な世界的にもクローズアップされている森田正馬氏の提唱する「森田療法」が非常に分かりやすく数々の例をあげながら書かれている。専門書というより誰にでも読めるそして即活かせる一書である。



## 心の法則 ワンポイント

### 本当の強さとは... 人の立場にたてるやさしさのこと

多くの人は、強いことはすばらしいことと言うが、他の人にやさしくすることが強さだと、必ずしも思っていない。強いからこそ人にやさしくできず、強いからこそ、人が弱みを見せたり、腹を立てたりしても非難せざるにいられる。強いから人の気持ちが分かるし、人を許せるし、人に合わせる事ができる。



自分の気持ちや考えを分かって欲しいと心から願うなら、まず人の立場に立つことから始めるべきだ。そのやさしさが人をひきつける大きな力になる。

## 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？

### 交流分析に出会って 市村八千代

4年前に初めて交流分析に出会いました。最初の印象は、入りやすく、分かりやすく、おもしろそうな学問という感想でした。初級も中級も1回も講義を欠くことなく参加し、学問を理解したいという強い思いで過ごし、はや上級を修了という段階になりましたが、ここに来て更に交流分析の奥深いおもしろさ、発展性、難しさを知るに到り、今後交流分析士としての資格をいただいても決して甘んじてはいけないという責任感のようなものを感じるに到っています。



講座の最初からの気軽さが一転してしまっているのが実際の心境です。今後カウンセラーとしての仕事を得る時には、初回面接時に必ずTAでの心理テスト(エゴグラム)を取り入れクライアントの理解に利用してゆこうと決めています。

TA理論は様々な場面で重要な役割を果たし、なんと有効な学問に触れることが出来たのかと感動です。今後は実践において更に体験的にTAで学んだことを味わい理解を深めてゆきたいと決めています。

### 交流分析を学んで 渡邊恵里子

研究所では、交流分析だけでなく、色々なものを学ばせていただきました。おかげさまで最近では、人の想いが少しずつではありますが、分かってきたように思います。

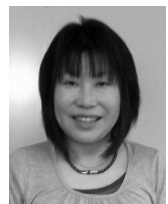
今、仕事をフルでやっていますが、そこでの人間関係においても精神衛生上とても良好です。そして職場の皆さまからは、良い人ねと言われてます。決して良い人ではないのにそう見えるのは、なぜだろうと考えてみました。仕事場では、いつもアタリを働かせている感じなのでゲームになりそうな時も相補交流になるように会話を進めたり、話す時などは相手の良いところを見つけて褒める(プラスのストロークを差し上げる)ようにしています。それでも人間ですからホルモンバランスなどで、感情が溢れる時もありますし、話したくないときだってありますが、相手の話をよく聞く(聴くようにする)のがそう言われるのかと思います。



色々な事を学ばせていただき、それでも人間の心は奥が深くまだまだわかりません。ただ一言えるのは、自分が生きていく上で、学んで本当に良かったと思える学問です。これを終わりにしないで、まだまだ学び続けて人のお役に立てれば幸いです。

### 交流分析を学んで 石黒浩子

2年間学んでみて奥の深い興味深い楽しい学問だと思ふ。自己理解と気づきが大切であり、気づく事で今の自分が変わり未来も変わるはず。まして今まで生きてきた過去の自分のあり方が変わった。今まで起こって来た過去の自分の行動が、今の自分にとってマイナスでなく今の自分を成り立たせる為には必要であった出来事であり感謝できる様になった。また色々な出来事には理由があり、他人の行動に対してより深く理解しようと思ふ様になった。日々の自分の生活に対してはもちろん、仕事に対してとても活用が出来、人が生きていく上で自分を理解する事、何かに気づく事で個々の人間の行動が変わっていく事が面白い様に目に見えた。人は自分を認めほめるという行動1つでその人の笑顔が変わってくるという事も実感した。交流分析が一番人が生活する上で生きる教科書となる学問ではないかと思ふ。今回交流分析士という資格をとる為に今、試験を受けているがもっと奥が深く目に見えて自己開示が出来、自分を知る事が出来るので、もっともっと自分にプラスして学んでみたいと思ふ。自分自身の為にも。



## 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

