



2014年 8月の教室案内

| | |
|------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ⑪ < 研究所 > | 8月01日(金) 10:30 ~ 12:00 |
| 心理学教室 ⑱ < 研究所 > | 8月01日(金) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑬ < 研究所 > | 8月01日(金) 14:45 ~ 16:15 |
| 心理学教室 ⑦ < 研究所 > | 8月09日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑩ < 研究所 > | 8月09日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 > | 8月02日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 > | 8月16日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 交流分析講座(初級) ⑥ < 研究所 > | 8月10日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(中級) ⑥ < 研究所 > | 8月10日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 交流分析講座(上級) ⑥ < 研究所 > | 8月10日(日) 15:30 ~ 17:30 |
| ファシリテーター講座 ⑤ < 研究所 > | 8月03日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 唯識学講座 ⑤ < 研究所 > | 8月03日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 講師育成講座 ⑤ < 研究所 > | 8月03日(日) 15:15 ~ 17:15 |
| 新アサーション講座 ⑤ < 研究所 > | 8月09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 ～すぐに役立つ心理学～ < 研究所 > お問合せください

※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

A型傾向チェック

A型傾向の強い人はストレス状態に陥りやすい人であり、性格面では競争的、野心的、精力的、何事に対しても挑戦的で出世欲が強い、常に時間に追われている、攻撃的で敵意を抱きやすい、行動面では機敏、せっかち、多くの仕事に巻き込まれている。また身体面では高血圧、高脂血症といったものが特徴としてあります。自らストレスの多い生活を選び、ストレスに対する自覚がありませんままに生活する傾向があります。これらは、血圧が上がる、脈拍が増えるなどのストレスに対する反応によって循環器系に負担がかかり、心臓疾患の発症に関係してくると考えられています。

| 質問項目 | いつも そつである | しばしば そつである | そんな ことはない |
|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 忙しい生活ですか? | 2点 | 1点 | 0点 |
| 2 毎日の生活で、時間に追われるような感じがしていますか? | 2 | 1 | 0 |
| 3 仕事、その他の何かに熱中しやすい方ですか? | 2 | 1 | 0 |
| 4 仕事に熱中すると、他のことに気持ちの切り替えができませんか? | 2 | 1 | 0 |
| 5 やる以上は、かなり徹底的にやらないと気がすまないほうですか? | 4 | 2 | 0 |
| 6 自分の仕事や行動に責任を持てますか? | 4 | 2 | 0 |
| 7 緊張しやすいですか? | 2 | 1 | 0 |
| 8 イライラしたり怒りやすいほうですか? | 2 | 1 | 0 |
| 9 几帳面ですか? | 4 | 2 | 0 |
| 10 勝ち気なほうですか? | 2 | 1 | 0 |
| 11 気性が激しいですか? | 2 | 1 | 0 |
| 12 仕事、その他のことで他人と競争するという気持ちを持ちやすいですか? | 2 | 1 | 0 |

17点以上の場合タイプA傾向があります。また、点数が多いほどタイプA傾向が強くなります。

今月の研究所推薦書籍

こころと人生
河合隼雄 著 創元社

人間の発達過程、子供時代・青年期・中年期・老年期と、それぞれの時期の心の問題を心理学者としての眼で鋭く追求したユング派臨床家の講演集。



心の法則 ワンポイント

他人を指さした時、他の三本の指が自分の方を指差していることを忘れてはいけない。～ルイ・ニゼール～



相手を攻撃しなくても言いたいことは言える。誠実かつ穏やかな態度で接した方がよりよいコミュニケーションがとれる場合が多い。相手を押さえる必要はない。アサーティブとは自分の意見を押し出す自己主張ではなく、相手の話をきちんと聞くことが出来る強く優しい自己表現のできる人のこと。よりよい人間関係を築くため自分も他人も大切にしていきたい

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。次回の「人」は、あなたも知れませんか？

振り返り 板垣紀久子

今日で、心理学科 36 単位全て受講完了いたしました!!(祝) 2012年7月～、2年の月日が流れ、気がつけば私の脳はすっかり“心理学のとりこ”に変容していました。(笑)

当初は、初めて耳にする言葉ばかりで、理解不能だった講義も点から線になり、いよいよ面になるべく進化しております。これからは補習を受講し、更に立体化して我が身に取り込んでいこうと思います。

昨年今頃は、自分の内面と向き合う事で、辛く、苦しい日々を体験しました。そして今、それさえも全て養分にして以前よりも大きく、強く、美しい花を咲かせることが出来たように思います。

人はどんな状況下においても「目標」を持つ事で生き生きと輝いていられるのだと実感しました。さて…私の次の目標は…論文…? ですね(苦笑) 宜しくお願いします。



湯澤所長の...

ひとこと



雨が 雨垂れ石を穿つ

石に落ちる一滴の水も同じ所に落ち続けると硬い石に穴をあける。私たちが繰り返すことにより自信が生まれ、人からも認められる。継続は力(能力)である。

軒下などで、不自然に穴の空いた石を見かけた事はありませんか? 哲学者のルクレティウスは、「雨だれが石を穿つのは、激しく落ちるからではなく、何度も落ちるからだ」と言っています。世の中を変えていくのは、大きな力よりも、小さくても持続していくことのほうが重要であることと言えるでしょう。



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

