



2014年 9月の教室案内

Table with 2 columns: Course Name and Date/Time. Includes psychology classrooms and various seminars.

～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 お問い合わせください

※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

今月のお知らせ

1、心理学教室①～スタート

9月より第2土曜2部の心理学教室がカリキュラム①よりスタートとなります。心理学教室受講のベストタイミングです!!

心理学教室① (研究所) 9月13日(土) 14:45～16:15

自分のためではなく
誰かのために動く

すると、利己的な考えを乗り越えられ
勇気指数が高まる。



湯澤所長の... ひとこと

今月の研究所推薦書籍

小説 上杉鷹山
童門冬二著 学陽書房



J・Fケネディーが最も尊敬する日本人と評した事で有名になった、上杉鷹山。多くの抵抗勢力がたちはだかる中、自分の弱みをさらけ出し、改革の必要性を訴える。まず、相手の気持ちを思い素直に向き合おうとするあり方こそが一番大切であり「人を動かすには、心を動かすことが必要。心を動かすには人に対し謙虚に向き合うことが必要。」そんな鷹山の熱き情熱が伝わってくる一書である。

心の法則 ワンポイント

幸せになる秘訣、それは過去のことを悔やんだり
未来を思いわずらったりしないで、今この瞬間に喜びを探すこと
～ ウェブスター～

過去も未来も「今」自分の中にある。観念でありイメージ(想像)にすぎない...
思い出となったイメージを過去といい、こうなるだろうという
イメージを未来という。過去も未来も「今」の中にある。今日
が明日になると明日は今日であり、今、今、今の瞬間
が連続していつて人生は終わる。生きるということは、
今をどう充実させていくかだ。本気で今を生きたい。



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、コラムであつたり、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？

今回は各種講座の「振り返り」よりご紹介させていただきます

無意識を意識する実はこれがたいへん面白い事に気がついた。自分が話す言葉のくせや、心の移り変わり方など、日々の習慣を気にするだけでずいぶん自分という姿が見えてくるものである。習慣そのものが自分自身を作り上げている。この無意識という習慣を凌駕できた時、新たな自分が見えてくると思う。

「感動ノート」に感動しました。

感動がすくないので毎日感動し楽しい考え方、幸せを感じる力を養いたいと思いました。なので感動ノートをつけてみたいと思います。 神道正広 (心理学教室)

講座を受講して感じた事はその言動行動に気づくから始まると思いました。我が家では娘が体を張って問題提示してくれた(自己開示)しかし私自身に精神的問題があり受け入れ回復の道を歩むには相当の苦しさがあり気づかされながらも永年慣れ親しんだものを手離す事は難しい...昨今そんな自分と戦っています。他人を援助するまでには自分を知り人として成長してから始まりそうです。 大澤喜久枝 (カウンセラー養成講座)

10年前のちょうどこの日、私は病気で倒れてしまいました。子ども3人連続しての妊娠・出産・授乳でしたので、7年間、子育て仕事と体力の限界でした。精神的には子どもの用で外に出たり仕事で外に出たはいたものの自分の楽しみや気分転換ということには、気が向いていませんでした。

私は高校1年生の時、自分探しの旅に出ました。今思うと、自分に何が出来るか、何に向いているかという外に出てくる才能に目がいていました。それから20年たち35歳で病気で倒れてからは、自分の内面に向けての方に目がいったと思います。

あれから10年、本を読んだり勉強したりしてきましたが2年前より湯澤先生と出会い専門的に心理学を学べるようになりました(いきつきました)。今の生き生きした私はみなさんのおかげと努力した事だと思い、復活できた事をうれしく思います。更なる進化のため、私の自分探しの旅は続きます。 田島かつ美 (アサーション講座)

「自己概念」心理テスト面白かったです。

@の「私は～です」を書く事で...自分を洞察出来ることに驚きました。無意識に書いていても、その内容や、書く順序まで深層心理を探るきっかけとなるヒントが隠されているのですね。詳しく理解した後に、再度深く洞察してみようと思います。

今日から、アサーティブに、迷った時は、基本的人権を正しく使って人とのコミュニケーションに磨きをかけていきます。 板垣紀久子 (アサーション講座)

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

