



2014年 10月の教室案内

心理学教室⑨<研究所>	10月11日(土)13:00~14:30
心理学教室②<研究所>	10月11日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座⑦<研究所>	10月04日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑦<研究所>	10月18日(土)10:00~16:00
交流分析講座(初級)⑧<研究所>	10月12日(日)10:00~12:00
交流分析講座(中級)⑧<研究所>	10月12日(日)13:00~15:00
交流分析講座(上級)⑧<研究所>	10月12日(日)15:30~17:30
ファシリテーター講座⑦<研究所>	10月05日(日)10:00~12:00
唯識学講座⑦<研究所>	10月05日(日)13:00~15:00
講師育成講座⑦<研究所>	10月05日(日)15:15~17:15
新アサーション講座⑦<研究所>	10月11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

湯澤所長の... ひとこと

ネクラの人といると、口を利くのがつつい重くなり、いい話や儲け話があっても話すのが億劫になるもの。反対に明るく笑顔の人と一緒にいると素晴らしい話や得になる話は、胸の中におさめておこうと思っても、いつの間にか喋ってしまうもの。
楽観的で明るい人は、お金のほうから寄ってくると言える。いつも活気があり話上手な人にはいろんな情報が入ってくる。楽しいところに(幸)は集まってくるのです。



研究所では「皆さまの声」を募集しています！

研究所では日々、皆様・社会のニーズに合わせた講座・ワークショップ等を展開しています。多様化する社会の中、更なる研究所のボリュームアップ・バリエーションアップを考えております。皆さまのご意見お待ちしております！

例えば・・・

- 〇〇〇な講座を受けてみたい！！
- 子供と一緒に参加できるワークはないの？
- 夜遅くしか時間が無いけれど、心理学が学びたい！・・・などなど



メール・お電話・FAX等にて随時お待ちしております！

貴重なご意見をお寄せいただいた方には、研究所「すまいるくん」ステッカーを差し上げます！

今月の研究所推薦書籍

許す勇氣・生きる力
デイヴ・ペルザー 著 青山出版社

人生の最初の12年間をありとあらゆる虐待を受けて育った著者の体験的な著書。人間に備わった立ち直る力に感動。人間のすごさを、脳がはりさける思いでいっしょに読んでしまった。豊かな人生を送りゆくヒントがいっぱい、すばらしい一冊である。



心の法則 ワンポイント

自分が自分の人生を創る！

心は想像の達人です。そして私たちは心であり、思いという道具を用いて自分の人生を形づくりその中でさまざまな喜び、悲しみを自ら生み出しています。私たちは心の中で考えた通りの人間になります。私たちがとりまく環境は真の私たち自身を映し出す鏡にほかなりません。—ジェームズ・アレン—

種から植物が芽生えるように、人間もどのような思いという種をまくかで人生は決まるとも言える。私たちは自分が望んでいるものではなく、自分と同種のを引き寄せるという原因と結果の法則によって生かされているのだと思う。すばらしい人生を創り上げるためのよき思いを積み重ねていきたいものだ。



「聞ける人／聞けない人」判定テスト

以下の質問に対してあてはまれば Yes、あてはまらなければ No にチェックをしてください

質問事項	Yes	No
1 悩み事を相談されたときには、「キミなら大丈夫」「がんばれよ」と励ましてあげることが多い		
2 仕事の相談を受けたときは、その場できっちりアドバイスするようにしている		
3 悩みや相談を打ち明けてもらうときには、まず自分の体験談を話したほうが、相手も話しやすくなると思う		
4 友人と話すとき、会話している時間はほぼ五分五分だと思う		
5 相手が話してくれた内容を一般化したり、「結局こういうことだね」と整理するのがうまいほうだ		
6 相手が話してくれたことに対しては、必ず自分の意見も言うようにしている		
7 相手が取り越し苦労をしているときは、「気にするなよ」「思い過ぎだよ」と言ってあげる		
8 悩みを打ち明けられたときには、何か問題解決してあげないと、聞いてあげた意味はないと思う		
9 相手の話の調子に合わせて、ときには作り話をしたりウソをついて盛り上げることもある		
10 相手が「ごもっている時は、助け舟を出すために、いろいろな角度から質問を投げかけてみる		
11 相手の話が間違っているときは、その場で指摘してあげるのが親切だと思う		
12 話し手が落ち込んでいるときには、こちらから明るい話をして元気づけてあげる		
13 会議の席で一人ずつ意見を求められている場合には、自分の番が来たときにうまく言えるように、頭の中であれこれ考えるタイプだ		
14 会話でつい「でもね」「それよりさ」「っていうか」「こうしたほうがいい」「俺(私)なんかもっと…」と言ってしまう		
15 相手が面白い話をしたら、ジョークでかわすことが多い		
16 相手の話があちこちに飛ぶときには、要領よくまとめてあげたほうがいい		
17 だらだらと前置きの長い話は、往々にして内容がないと思う		
18 話し手が感情的になっているときには、相手の気持ちを落ち着かせてあげるために、論理的に対応した方がいい		
19 自分が批判・非難されたときには、真意(又は事実)を分かってもらえるまでとことん説明するほうだ		
20 会話が途切れると、黙っていられないタイプだ		
合計		

- 「Yes」の数が15個以上……聞けない人
- 「No」の数が6～14個……案外、聞けているようでいて、聞けてないことが多い人
- 「いいえ」の数が15個以上……聞けている人

自分では聞けていると思っても、案外聞けてない人が多いです。聞ける人になりたいと思ったら、研究所の「カウンセラー養成講座(初級)」や、「アクティブリスニング講座(不定期開催)」などがオススメです!! 「聞(聴)ける人」の周りには自然と人が集まってきます。

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できます

QR Code

