



2014 年 12 月の教室案内

心理学教室 ①< 研究所 >	12 月 13 日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ④< 研究所 >	12 月 13 日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12 月 06 日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12 月 20 日 (土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座 (初級) ⑩< 研究所 >	12 月 14 日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (中級) ⑩< 研究所 >	12 月 14 日 (日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座 (上級) ⑩< 研究所 >	12 月 14 日 (日) 15:30 ~ 17:30
ファシリテーター講座 ⑨< 研究所 >	12 月 07 日 (日) 10:00 ~ 12:00
唯識学講座 ⑨< 研究所 >	12 月 13 日 (土) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑨< 研究所 >	12 月 07 日 (日) 15:15 ~ 17:15
※新アサーション講座 ⑨< 研究所 >	12 月 07 日 (日) 13:00 ~ 15:00

～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

今月のお知らせ

1、教室日程変更のお知らせ

新アサーション講座の日程が第 2 土曜日から**第 1 日曜日 13:00 ~**に変更になりました。お間違いの無いよう受講して下さい。

ふ かえ
振り返り

時間的または空間的に後方を見ること。振り返ること。背後を見る、または過去を顧みるといった意味で用いる表現。Wikipedia より

勉強熱心でもありマネジメントの本も読み、知識をたくさんもっているが実践の場で活かせないのは、知識や経験が豊かでも「体験」ができていない...「知っているのと、分かっているのとは違う」経験と体験の違い、それは「振り返り」があるかどうかだと思う。「経験」はしっかり振り返っておくことにより「体験」として活用できるようになります。振り返りの無い経験は本棚でホコリをかぶっている本と同じようなもので、対人関係の場でもほとんど役に立つことはありません。「自分にはいろいろな経験がある」ということを誇りにしている人も多くいますが、時にはそのホコリを払って棚おろしをしてみることも必要ではないだろうか。心の仕組みや働きについての学習はどう捉えたか人により様々であり、気づきもタイミングもそれぞれです。振り返りは新たな知識と自分を照らし合わせ捉えた事を意識化していくためのものです。学んだ知識を自身の血肉に変える手段としての学習法でもあります。自分を見つめる時間を「振り返り」の中で味わって下さい。



今月の研究所推薦書籍

心が脳を感じる時

茂木健一郎 著 講談社

私たちの心のすべては、私たちの脳のニューロンの発火に伴って起こる「脳内現象」にすぎない。という命題を、茂木氏独自の「クオリア」という視点から探っていく。風にそよぐ木々の動きや葉の色、鼻孔をふるわす芳香—さまざまなクオリアたちを表象する“心”が、脳内にいかんして現象するか。さらにクオリアと「私」の心を結ぶ「志向性」の新たな展開とは？脳科学の現在から「私の心」の見取り図へ。心理学を学ぶ者として読んでおきたい一冊です。



心の法則 ワンポイント

鳥は卵の中からぬけ出ようと戦う。卵は世界だ。
生まれようと欲するものは、一つの世界を破壊しなければならない。

ヘルマン・ヘッセ (詩人)

今までの枠を乗り越えて新たなことにチャレンジしていこう。過去の常識や先入観に縛られていたら、新たな発想や行動はでてこない。居心地のいい今の環境から飛び出し、自らチャレンジしていかなければ、変化はいつまでも起こらない。自分の枠や限界を乗り越えるために、今どんな行動が必要ですか？新たなステップアップのため、殻から抜け出よう！



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、あなたかも知れません？

心理学教室を受講して 小堀範久

ここまで 2/3 の受講を終了して、念願？の①を受講出来ました。心理学を 2 年間学んできて思う事は、実は最も身近であるということ。同時に様々な悩みを解決してくれる学問でもあるということ。

様々な学説や仏典での解釈を学んできた中で、自分の理解を確認するちょうどいいタイミングでの受講でした。このように、決して取り付き難くもなく、生活にも役立つ心理学を学ぶ機会を得たこと。多くの教室の皆様に出会えたことを改めて幸せだと感じています。

さあ、学び終わるまでもう一頑張り！と、思いを新たに①の受講でした！



交流分析を学んで 山元慶久

今日のカウンセリングでお話した事がまさに今日の講義で扱われた所でした！

私は幸にして、学校などで最低限の (A) が形成され、それによって弱くはあるものの、自分のかりものの (CP), (NP) がしゅうせいで来て言修正できていたと思います。だからこそ、ほぼ共生的な関係にあった父との別れによっても、自分の命を絶つという最悪の結末を選ばずに済んだのかもしれないと考えました。

私はどちらかというと (RC) が強くあるのですが、その根源にあるのは自分でもおそろしくかんいる程の (AC) であることには気付きました。論文を書くことできちんと向き合い、できるだけ自身を変えるための努力をしていきたいと思っています。



サブセルフ ってなに？

湯澤所長の...

ひとこと



言葉を越えた言葉、相手の思いが態度や思念で伝わってくることをサブセルフと言います。「よかった」という同じ言葉でも本当に喜んで言っているのだろうか...？その人のサブセルフが言葉以上の言葉で物語っているのです。言葉だけに捉われず、本当の気持ちをくむためには、このサブセルフを読みとることが大切なのです。

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 Eメールの作成が簡単に出来ます



ホームページ

