



2015年 1月の教室案内

*心理学教室 ⑫ < 研究所 >	1月17日(土) 13:00 ~ 14:30
*心理学教室 ⑤ < 研究所 >	1月17日(土) 14:45 ~ 16:15
*初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月10日(土) 10:00 ~ 16:00
*中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月24日(土) 10:00 ~ 16:00
*交流分析講座(初級) ⑪ < 研究所 >	1月18日(日) 10:00 ~ 12:00
*交流分析講座(中級) ⑪ < 研究所 >	1月18日(日) 13:00 ~ 15:00
*交流分析講座(上級) ⑪ < 研究所 >	1月18日(日) 15:30 ~ 17:30
*ファシリテーター講座 ⑩ < 研究所 >	1月11日(日) 10:00 ~ 12:00
*唯識学講座 ⑩ < 研究所 >	1月13日(土) 10:00 ~ 12:00
*講師育成講座 ⑩ < 研究所 >	1月11日(日) 15:15 ~ 17:15
*新アサーション講座 ⑩ < 研究所 >	1月17日(日) 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

今月のお知らせ

1、教室日程変更のお知らせ

1月はお正月休みのため全講座日程に変更があります。よくお確かめの上、お間違えのないよう、受講して下さい。

謹賀新年

新春のお喜びを申し上げます。
今年も旧年同様よろしくお願ひいたします。
本年が皆様にとって幸多き年となりますよう
お祈り申し上げます。



今月の研究所推薦書籍

痛みと身体の心理学

藤見幸雄 著 新潮社

非常に優れた一臨床心理学の本。プロセス指向心理学者であるミンデルという臨床医がドリームボディという独自の概念を用いて体系化させたPOPの日本発概説書のような。至る所に筆者の学問的横断性の広さが垣間見られ、実践面にも十分に配慮したスグレモノの一冊。



心の法則 ワンポイント

どんな負けかたをしようと、

1日に2敗することはありません。イチロー(プロ野球選手)

上手くいかなかった時には、早く頭を切り替えられるような発想をしよう。全てがいつも上手くいくことはありえないのだから、駄目な時は駄目だと割り切って早く頭を切り換えよう。マイナスのイメージは持ち越さないようにしてよく考えないようにする。成功者にはそういったイメージ、メンタルのコントロールが上手な人が多いのも事実です。



CRC伝言板

記事
募集中!

日々思ったことをまとめてみました!

- ・カメラワークが大切なのは映画も人生も同じ。時には俯瞰から覗いてみたり、脇役になってみる。グンと深みのあるドラマになる。
- ・いつも古い日記は破り捨てたくなる。きつといくらかは成長しているのだろう。その時の価値感や考え方が幼く、また狭い事に気付く時だ。
- ・辛かった経験、でもそれを言葉や絵にしてみると一歩引いてみる事が出来るのではないだろうか。そしてそれを受けとめて聞いてくれる人の存在は大きい。
- ・客観的に考える事、客観的に感じる事は容易ではない。誰がそれを客観的と判断する基準をもっているだろうか。
- ・忘れる作業工程→記憶から自らの思考、感情、感覚等を1つずつ分解していく事。
覚える作業→記憶したい事柄に何らかのヒントを付け加えていくこと。
あなたはどちらが簡単ですか?
- ・どんなに科学が進歩しても、脳が機械化しない限り人は不思議な夢を見、間違え、冗談を言いつまらない事で笑うだろう。誰かにとってつまらない事で泣いたり怖れ怒るだろう。だから人は不思議で愛すべき生物だ。



投稿者
中村祐子カウンセラー



雪が降る前に

白いものなのに 灰色に見える むしろ灰そのもののような 冷たい結晶	一閃の光 見たいのに見えないもの カラー放送なのに テレビはモノクロ どんよりと重い 雪空の朝
空の色は 灰色からだんだんに 色を濃くして 嵐の夜を呼ぶ	



投稿者
P.N. 新城かぐら

このコーナーでは皆さまの投稿をお待ちしています。投稿内容は何でも結構です。CRC伝言板を是非ご利用ください。

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-Bookの作成が簡単に行えます

