



2015年3月の教室案内

心理学教室⑭<研究所>	3月14日(土)13:00~14:30
心理学教室⑦<研究所>	3月14日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座⑩<研究所>	3月07日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑫<研究所>	3月21日(土)10:00~16:00
交流分析講座(初級)①<研究所>	3月08日(日)10:00~12:00
交流分析講座(中級)①<研究所>	3月08日(日)13:00~15:00
交流分析講座(上級)①<研究所>	3月08日(日)15:30~17:30
ファシリテーター講座⑫<研究所>	3月07日(日)16:10~18:10
唯識学講座⑫<研究所>	3月01日(日)10:00~12:00
講師育成講座⑫<研究所>	3月01日(日)15:15~17:15
新アサーション講座⑫<研究所>	3月14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

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よ?

カウンセラーの資格をついに取得いたしました 小澤ゆかり

今年も1月2日、3日は箱根駅伝を多くの方が観戦したと思います。なぜ箱根駅伝はあれほど人気があるのか?それは、非情な寒さの中を、00mの山を、上り下り、または都会のビルにはビル風が吹きすさぶ。さらに選手も緊張のため体調がくずれなどのハプニングが起こります。何が起るかわからない、そのドラマに私たちは魅了されるのだと思います。私たちの人生も一筋縄ではいかない、山あり谷あり、地獄もあるでしょう。私が湯澤先生にお会いした頃、長男のうつ症状、ひきこもり、家庭内暴力と地獄の底でした。地獄の底で湯澤先生は、息子の症状は出て良かったんだよ。と、あれは何だったんだろうと不思議に思う日がくる。と、希望の灯をともしてくださいました。今、11年が経って長男は正社員として働き、様々な面でしっかりしてきました。

今では、「本当にあれは何だったのだろう」と思う日々です。湯澤先生が私たち親子に希望を灯してくださいましたように、悩んでいる方の人生の伴走者としてのカウンセラーを目指します。今年の一字として私は「勢」という字を選びました。町のカウンセラーがたくさんできて気軽に相談できる世の中を湯澤先生は夢に見ている。とおっしゃっていました。実現に向けて、勢い、そしてワクワクする心を持って歩いていきたいと思っております。そういえば箱根駅伝の優勝校の青山学院のモットー?は、「わくわく大作戦」だったようですね!

心理カウンセラー 小澤ゆかり



私のおすすめの1冊

新井秀人さん



最近、川村元氣さんが書いた「世界から猫が消えたなら」という本を読みました。ある日、余命宣告された青年の前に悪魔が現れ、1日命を延ばすのと引き換えにこの世界から何か一つ消すことを持ちかけられる。物語が進むにつれ、

自分の大切なものに気づくのですが、日々大切なものなど考えていないなど、気づかされました。たとえば、田舎に一人暮らししている母親の事。長男の私に変わり、実家を守ってくれている。お墓も守ってくれている。もっともっと感謝しなくてはいけない。きっかけがないと気づかないとは淋しいことです。



世界から猫が消えたなら 小学館文庫 川村元氣 著 (2014)

心の法則 ワンポイント

人は何を語るか、だけでなく「何を語らないか」でも判断される。アドバイスの中にも語らないアドバイスというものがあるのではないか。

どうすることが、一番相手のためになるかを考えてみよう。答えを示すことは簡単かもしれないが、相手が自分で考えなくなる可能性もある。自ら考え能動的に動くことと、指示され受動的に動くことの違いは大きい。

あなたなら、答えを示さずに相手に考えさせるためにどんな声をかけてみますか?



今月のお知らせ

1、交流分析講座がスタート!!

3月より交流分析講座(初・中・上級)がスタートします。日程は前年度と同じく第2土曜日です。交流分析とは、きわめてすぐれた心の分析のシステムであり、心理療法の一つです。「あっ!!」という実感に基づく納得。そんな学習法を取り入れ分りやすく体験していける講座が交流分析講座です。絡まってしまった心の糸を細解くように心を整理、心地よいコミュニケーションを楽しむ秘訣と一緒に学んでみませんか?

ハートハート Heart



野村先生のワンポイントレッスン

家族で食事について考えてみよう!

「温かいごはん(食事)を、家族そろって「おいしいね!」と食べてきた子に、大きな間違いは起こらないはず」これは私がずっと大切にしているモットーの一つです。子育てでは何もかも完璧にできないから、生きる基本となるごはんだけは頑張ってお作ろうと思ってきました。たまには手抜きもするけれど、食べる事抜きには人は生きていけないのだから、まずは、しっかり寝て、しっかり食べさせる。それが家族ひとりひとりの強い土台を作るのだと信じて、今日もごはんを作るのです。(樫熊家の日記より)

今回は食事について考えてみましょう。

あなたは”バランスの良いおいしい楽しい食事”をしていますか? 家族一緒に食べる食事は、楽しく温かいものです。食事は体をつくるという役割だけでなく、一緒に食べることで、会話をすることで、心も育んでいます。

家庭の味って何だろうと考えた時に思い出すのはどんな料理でしょうか。たのしい食事が浮かぶといいなと思います。また、我が子が自炊をするときには、バランスの良い食事をチョイスできるといいなと思います。冬は、お家の中で過ごす時間がいつもより多いです。

そこで、家族みんなで、”バランスの良いおいしい楽しい食事づくり”をしてみましょう!

子供は、家族が大好きです。
・・・毎日をもっと幸せに!

さわやか相談員・心理カウンセラーの野村弘子先生



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出来ます

