



2015年6月の教室案内

心理学教室 ⑦< 研究所 >	6月13日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	6月13日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月06日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月20日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ④< 研究所 >	6月14日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ④< 研究所 >	6月14日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ④< 研究所 >	6月14日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ③< 研究所 >	6月06日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ③< 研究所 >	6月07日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ③< 研究所 >	6月07日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ③< 研究所 >	6月13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？

初めての受講を振り返って 松井美津紀

初めての講座は期待と不安で胸いっぱいでした。きちんと理解できるか、ついていけるだろうか... 今思えば不安の方が大きかったかもしれません。しかし優しい先輩方と受ける授業はとてもアットホームで、イメージしていた一方的に話を聞く授業というスタイルと異なり、会話を交えながら自然と頭に入ってきました。授業前、私のカウンセリングに対するイメージは「悩みを聞いてくれる人」でした。しかしその「きく」ということにも色々な役割やルールがあって成り立っていることを知りました。(聞く)(訊く)(聴く)、同じ「きく」でも目的や姿勢で、意味が違うことも驚きました。仕事ではいつも患者さんに対して「訊いて」ばかりだったと反省、翌勤務からは一人一人の心の声に耳を傾け、痛みや辛さに共感しながら話を「聴いて」います。小さな歩み寄りですが、それは相手の不安を減らすことにつながっているのを身を持って体験しています。仕事だけでなく、今後の自分の心にも良い光が当たるよう、1回1回の講座の時間を大切に身につけていこうと強く思いました。



今月の研究所推薦書籍

痛みと身体心理学

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、実践面にも充分に配慮したスグレモノの一冊。



所長のひとこと

頭のよさとは、知恵のあることで、問題に対する解決能力をいう
頭のよさは、知識だけではありません
自分が他人や自分から解放されていると頭がよくなるかと焦らなくても
頭がスッキリし動がよくなる
英知は自分が自分の主人公になって今を生けると自然に備わってくる

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



心の法則 ワンポイント

人間は心の姿勢を変えることによって
自分の人生を変える事ができる
これこそが、私の世代の成し得た最大の発見である

ウィリアム・ジェームズ (アメリカ心理学者)

“ポジティブ思考”がアメリカでの成功者のキーワードと言われている。後ろ向きな“ネガティブ思考”は、車のギアをバックに入れたまま前進する事と同じだ。自身に満ちている時と不安に思っている時では、スポーツの世界にせよビジネスの世界にせよ、結果に大きな差が出るのは当然のこと。人生は心の姿勢の小さな違いが、大きな違いとなって確実に自分に返ってくる。心の姿勢を常に見直し、前向き思考で有意義な人生を切り開いていきたい。

ハートハート Heart



子育てあれこれ 野村先生のワンポイントレッスン
生活する力 = 「生きる」と「活きる」を考えよう!

『生活するってどういうことか』・・・考えてみましょう。
身近なところでは、朝起きてから寝るまでの活動習慣など毎日のこと。
人生を考えると、生まれてから人生を全うするまでの人の一生

発達 (乳児期 ・ 幼児期 ・ 学童期 ・ 青年期 ・ 成人期 ・ 老年期)
年齢 (0～2 2～7 7～12 13～22 23～60 61～)

- * 乳児期には、人生の土台作りがスタート!
- * 幼児期・学童期は「体・心・脳」が大きく成長する時期
- * 基礎体力・基礎学力・コミュニケーション関係力を育もう!

『生活する力』の考え方に、『生きる』と『活きる』があります。
『生きる』とは

命を維持する為に、健康を育むこと。寝る、食べる、喋る、動くなど。家族(大人)に教えてもらって身に付いていること。早寝早起き朝ごはんなど。

『活きる』とは

活動する事。体・心・脳の成長のために行う必要不可欠な活動。社会的自立のために行う活動。楽しむ・学ぶ・鍛える・労働する・コミュニケーションする等など。

家庭生活の学び。朝起きてから、寝るまでのあれこれや、寝など
学校生活の学び。勉強・運動・かかり活動・友達関係など
養育という家庭の力と、学ぶという教育の力が掛け算のように、子どもの成長を支えています。

(乳児・幼児時代と義務教育時代の9年間は特に重要期!)

考えてみると、一日の流れは「子どもを気にかけて言葉がけしている」の連続です。毎日の家族(大人)の、「温かい言葉がけと関わり」は我が子を導いているのですね。さあ、今日はどんな言葉がけをしますか?



さわやか相談員・心理カウンセラーの野村弘子先生