



2015年7月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑪ < 研究所 >	7月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月18日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑤ < 研究所 >	7月12日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑤ < 研究所 >	7月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月12日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ④ < 研究所 >	7月04日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ④ < 研究所 >	7月05日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ④ < 研究所 >	7月05日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ④ < 研究所 >	7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

今月のお知らせ

「振り返り学習法」について

研究所では各講座にて「振り返り学習法」を取り入れていますが、皆さんの中で「振り返り学習」が有効的になっているでしょうか？研究所に対するアンケート用紙になってはいないでしょうか？

心の学問は、目では実際見えない心の仕組みや働きについて取り扱っていきます。何をどのように捉えたかは、その人の今まで歩んできた人生のプロセスによって様々であり、また、その学びによって起こる気づきのタイミングもそれぞれです。「振り返り」は、新しい知識と今までの自分を照らし合わせ、何をどのように捉えたかを考え、意識化し、明確にしていくためのものです。その人独自の学習の足あとになっていきます。言ってみれば「振り返り」は学んだ知識を自身の血肉に変えていくための手段としての素晴らしい方法です。皆さんも是非、貴重な学びの時間を自分の中に有効的に活かしていくために、その日の学習内容を自分に当てはめて、自身を見つめる時間を味わっててください。



今月の研究所推薦書籍

森田療法のすべてがわかる本

北西憲二 監修 講談社

森田療法の入門書です。この本の特徴はイラストをたくさん使用して、初心者にもわかりやすく、森田療法の内容を解説している点です。しかも入院療法から外来療法、自助グループに至るまで、森田療法関係の情報が盛りだくさん。森田療法の事をもっと知りたい方、あるいははじめて森田療法を学習する方には、是非おすすめしたい一冊です。



心の法則 ワンポイント

類友の法則？

気をつけなさい。同じような心的状態の人間は寄り集まってくるものです。いつも不平、不満を口にしていて人のところには、似たような人間が寄ってきます。



—ジョセフ・マーフィー—

不満を言うことや、批判をしたりなど、マイナスの方向に誰もが行ってしまいがちな行為です。自らマイナスのサイクル、環境に陥らないように日頃から注意したいですね。周りの人がそうだからと油断して、自分も同じにならないようにしましょう。あなたの周りにはいつもどんな心的状態の人たちがいますか？

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。今回の「人」は、あなたもご存知かもしれません？

旅に出よう 小堀範久

日々、同じ生活を繰り返す中で新たな発想・発見をするのは簡単でないかもしれない。そんなときは、思い切って旅に出よう。

見たこともない景色、新しい人との触れ合い、食欲をそそる郷土料理とおいしい地酒、その地方の伝統芸能との出会い。もしかすると、ずっと探していた掘り出し物が見つかるかも知れない。

何より、自分を非日常に置くことで、今まで慣れたものでも新たな視点で見ることができよう。光も風も匂いもいつものものだが、それを感じ取る自分がリフレッシュされていることでまったく新鮮に感じ取れるのだ。

旅から戻ったら慣れた景色をもう一度見返してみよう。その結果はどうだろう、同じ景色がまったく違って見えはしないだろうか。

もし、違って見えたのなら、それはきっとあなたの心の窓が新たに一つ開いたらからに相違ない。それこそが、旅のもたらす効能なのだと思う。



心理学を学ぶにあたって 西上亮太郎

みなさん、こんにちは。西上亮太郎と申します。いつもは「新城かぐら」という名前で詩をよく書いていますが、今回は四月から心理学を学ぶということで、その心境について書きたいと思います。

私は今年の四月から、群馬県内のとある大学の心理学部で学ぶこととなり、これを書いている時にはすでに3日通学しています。自慢になってしまいますが、最初の通学日から共通の趣味を持つ友達ができ、意気投合しました。小・中・高1年生の最初の一週間ではありえなかった、最高のスタートダッシュを切る事ができて、ひと安心しています。

しかしながら一方で不安も大きいです。今まで触れたことのない学問に足を踏み入れるのですから、この先について行けるのかも不安です。文系の私が「統計学」を学んだり、資格のための「医学概論」、文章を書くのが苦手な私が「文章表現」を、新たな異文化「中国の言語と文化」、「はじめて」や「苦手」で一杯です(苦笑)しかし、そのはじめてにワクワクしながら日々の学びを送りたいです。心理学の講義で、講師の方がこう言っていました。「心理学は行動の科学」

講義に参加することも行動です。この行動から起きる「化学反応」を感じることも「心理学のかけら」になることを信じ、歩いていきたいと思っています。皆さんも日々の生活の中の「心の化学反応」を大切にしてください！



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閲覧やメールの作成が簡単にできます

