



2015年10月の教室案内

心理学教室 ㉒< 研究所 >	10月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉓< 研究所 >	10月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ㉔< 研究所 >	10月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉕< 研究所 >	10月17日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ㉖< 研究所 >	10月11日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ㉗< 研究所 >	10月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ㉘< 研究所 >	10月11日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ㉙< 研究所 >	10月03日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ㉚< 研究所 >	10月04日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ㉛< 研究所 >	10月04日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ㉜< 研究所 >	10月10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

1、湯澤所長の講演情報

湯澤所長による講演の情報をお知らせいたします。

「うつ病にならないために」
平成27年9月13日 13:30 ~ 15:30 前橋プラザ元気21
主催：前橋市聴覚障害者福祉協会

湯澤所長の ...

ひとこと



無目的でやった成功はまぐれだと思うから、その体験は身につかない。無目的でやった失敗は、自信を失い劣等感の原因になる。
人に言われた目的で成功した場合、人のせいだと思うから喜びや満足が薄い。人に言われた目的で失敗した場合は、人を恨むようになる。自分が設定した目的、たとえそれがどんなに小さくても成功した場合は喜びと満足感に溢れるから自信となる。自分が設定した目的で失敗した場合は、それは失敗ではなく人生の貴重な体験として

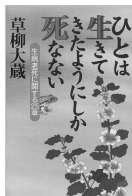
生かされるから宝となる。目的を持つと知恵が湧き、知識も知恵に変わる。やる気も出てくる。自分の目的は強い祈りと執念で必ず達成できる。

今月の研究所推薦書籍

ひとは生きてきたようにしか死なない

草柳大蔵 著 保健同人社

その人の全ては、人柄である。人間性である。その人が愛しい、愛くると感じるのは容姿でも身につけたものでもない。まして頭のよさでもない。ひたむきに我を忘れてその人に何をあてればいいのか。と、がんばる人。そんな人を真の素直な人だという。今日の瞬間、ひとときの振る舞いがその人の生涯を決める。という氏の人間論。若い方にも年配の方にも読んでほしい一書です。



心の法則 ワンポイント

人生の最大の敵



「ワクワク興奮する最高に生き甲斐のある人生を満喫したい」と誰もが願うが、そのためには「不安」という敵とたたかう術を身につけなければならない。人がつぶれていくのは、不安や恐怖に支配されてしまう時だ。心配はしても、不安に支配されてはいけない。大切な事は自分が自分であるということだ。他人になる必要など全くない。競争も他人と比較する事も全く必要ない。

自分が自分であることを原点に歩むコースからそれないように注意する事こそ自己認識の基本である。

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ご紹介するコーナーです。次回の「人」は、あなたかも知れませんよ？

人生初の入院と手術からの学び 小堀のぞみ

今まで大きな病気や怪我も無くて健康に過ごしてきた私ですが、5月に入り体調の変化を感じ受診した所、主治医より入院手術の必要性を説明され7月15日の手術予約を勧められました。

しかし10日間の入院と一ヶ月間の休養が条件であることを告げられ、かつその場で入院と手術日を即断しなければならなかったため、仕事の休業が気がかりでしたが短時間で考え答えを出しました。全ての流れが余りにもスムーズであることから『この流れに逆らわずに行こう』と直感的に感じ、迷うことなく主治医に手術の予約を申し入れました。

不思議と手術への心配はなく、『一生に一度くらい全身麻酔と開腹手術を経験するのも悪くないな、何事も経験だし』と楽観的に受け容れられました。

それよりも私にとって最大の心配事は仕事です。対人援助業務であり管理職でもあるため、気がかりなケース(いわゆる困難ケース)を多く担当しており、1ヶ月間の休業中大きな問題が発覚しなかつたので、ただ心配でした。しかし入院前にこれらの気がかりなケースは全てスムーズに解決したのです。

入院のわずか1週間前、突発で監査が入りましたが、部下の協力で無事入院前に対処できたことは本当に感謝の一言でした。このように、何の心配もない形で入院でき手術の日を迎えることになりました。幸い術後の経過もよく、予定通り退院でき順調に回復しております。

人生初の「発病～入院～退院～職場復帰」までの3ヶ月間の一連の経験を振り返り、この長いようで短い3ヶ月間での気持ちと今後の人生を送る上での学びについて、以下のように考えました。

- ・身近な家族や親族への感謝
- ・自分の周囲の人達(職場、友人、知人等)への感謝
- ・健康の有り難さあたりまえではない
- ・医療機関の重要性(医師、看護師、栄養士、薬剤師、検査技師、その他病院職員の人材の質)
- ・医師との信頼関係(心配事は遠慮なく質問する、納得して治療に望む姿勢)
- ・患者の心理(クライアントの心理)
- ・直感力
- ・自分の治癒力を信じるポジティブな思考
- ・生活習慣の見直し

手術直後は今まで経験した事のない激痛だった為、この時は「手術やめておけば良かった…」などと後悔する一幕もありましたが、この激痛を経験したことで術後の患者さんの心理を知ることができました。

一番辛かった術後の夜間、2時間毎の看護師さんの優しい声かけやバイタルチェックとアイスノン交換の安心感。そして毎日回復する人間の治癒力の素晴らしさも体験できました。入院中は全ての病院スタッフへの感謝の想いで一杯でした。そして忙しい仕事を休んで支えてくれた夫にも改めて感謝しました。

このような感謝の想いはきちんと言葉に表し伝えることが大切だと思います。この事は研究所の湯澤所長も常日頃から仰っていることです。感謝を相手に伝え改めて自己認知することが治癒力や回復力に大きく影響してくるのかも知れません。

今回の入院から学んだことは、たとえ病気になったり、困難な出来事が目の前に出現したとしても、恐怖心や不安を抱かず前向きに真摯に受け止め、冷静に客観的に考え、自己決定し自分を信じ行動することで道は開かれ良い結果が得られるのだということです。このことを身近な家族・知人・友人達にも伝えて行きたいと思っています。

IDNo.529 小堀のぞみさん



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

