



## 2015年 11月の教室案内

心理学教室 ㉓< 研究所 >	11月 14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉔< 研究所 >	11月 14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ㉕< 研究所 >	11月 07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉖< 研究所 >	11月 21日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ㉗< 研究所 >	11月 08日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ㉘< 研究所 >	11月 08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ㉙< 研究所 >	11月 08日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ㉚< 研究所 >	11月 07日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ㉛< 研究所 >	11月 01日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ㉜< 研究所 >	11月 01日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ㉝< 研究所 >	11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

## 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ことが出来る  
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、車で言えばギヤをバックに入れたまま前進しようとすると同じだ。自信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。

カウンセラー 野村の つぶゆき

## カウンセリングの進め方

こんにちは。CRCで学んでいる皆様、お元気ですか。心理カウンセラーの野村弘子です。②回目の今回は、『カウンセリングの進め方・野村の場合』についてお話しします。

『カウンセリング』を行う場合、はじめに予約手続きがあります。

- ① 自分自身を予約する場合
- ② 関係者（保護者・他機関）が〇〇さんを紹介予約する場合
- ③ ②の関係者のカウンセリング及び、スーパービジョン等
- ④ グループカウンセリング及び、ワークショップ等があります。

初回カウンセリング（インテイク）では、カウンセリング時間・金額・個人情報・守秘義務・継続の有無について等、お伝えします。カウンセリングは、クライアントが部屋に入ってきた時から始まっています。カウンセラーの醸し出す雰囲気は、しっかりとクライアントに品定めをされています。カウンセラー自身の『今この状態』が伝わります。

私自身が大切にしていることは、『カウンセラー野村』になること。クライアントに、たくさんプラスストロークを持ち帰ってもらうことです。組織内でのカウンセリングの場合も、プラスストローク交換の必要性を伝えます。必要場合によっては、心理学ワンポイントをお勧めします。もちろん、『傾聴できる』ことは基本です。

『助けてあげたい』と、思いあがる時もありますが、『クライアント自身が乗り越える力を持っている』『問題課題の整理整頓のお手伝い』と、何度もカウンセラーの立ち位置を確認します。軌道修正することで、『クライアントの自己変容・行動変容』までの道のりを伴走できると信じています。

始めたころは、一生懸命をコントロールできずに、過食気味でした。皆さんも、カウンセラー自身の自己管理は意識して行いましょうね。ちゃんと『(ねる・たべる・しゃべる・あるく)+(活動)』の、バランスチェックしましょう！  
(CRCで皆様との出会いを楽しみにしています)

・・CRCで皆様との出会いを楽しみにしています・・  
では、次回は『カウンセリングスタイル』についてです。

心理カウンセラー 野村弘子



## 今月のお知らせ

### 前橋市にて湯澤所長の講演が行われました

9月13日(日)に前橋市、元氣プラザ21にて、前橋市聴覚障害者福祉協会主催の講演会「うつ病をふせぐためには」が行われました！



手話通訳の方にも応援を頂きなごやかな雰囲気の中、みなさん熱心に聞かれました。最後の質問会では時間が足らなくなる程の質問をいただいたり、うつ病をはじめとしたメンタルヘルスへの関心の高さがうかがえました。

### 1、講演依頼随時受付中！

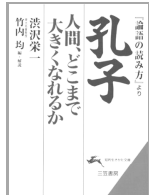
研究所ではストレスケアの意義と重要性を創設当初より企業・職場・セミナー講演等でメンタルヘルス教育の中で伝え続けてきました。厚労省も27年度12月よりストレスチェック制度の義務化など、本格的な取り組みに入る予定です。ストレスフル社会と言われる昨今、ますます心の「健康」をテーマに取り組むことが大切です！

## 今月の研究所推薦書籍

### 孔子 人間、どこまで大きくなれるのか

渋沢 栄一 著 三笠書房

孔子の生き方「論語」を自らの生き方の信条とし、商法の世界でも基準と考え、まさに渋沢の実学の本として「生きるならば真実の生き方、理想とする最高の人生が送れるんだとの彼の声が聞こえてくるようだ。



## 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

