



## 2016年1月の教室案内

心理学教室 ⑭ < 研究所 >	1月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑰ < 研究所 >	1月09日(土) 14:45 ~ 16:15
*初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月23日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑪ < 研究所 >	1月10日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑪ < 研究所 >	1月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑪ < 研究所 >	1月10日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ⑩ < 研究所 >	1月23日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ⑩ < 研究所 >	1月17日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑩ < 研究所 >	1月17日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ⑩ < 研究所 >	1月09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

受け入れることなしに、何も変えることはできない  
非難は(精神を)解放するどころか、抑圧するだけなのだ

カール・グスタフ・ユング 精神科医・心理学者

「受け入れる」というのは、言うほど簡単なことではないですが、何かを本当の意味で受け入れることができた瞬間、心が本当に楽になるし、なんともいえない“解放感”を味わえます。みなさんは自分で自分をがんじがらめにしていませんか？受け入れるという事はハードルは高いですが、超えてしまえばすごくラクな境地です。2016年、新しい年とともに「受け入れる」習慣をスタートさせてみてはいかがでしょうか。

## 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、いろいろなお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？

### 市民塾で心理学セミナーを開講して!! 小澤ゆかり

私の住んでいる市の隣の市(埼玉県鶴ヶ島市)には、わかば大学塾という市民塾があります。そこには100以上の講座があり、市民が教えたり教わったりして学びを楽しんでいます。

昨年取得したカウンセラーの資格を活かしたいと思ったこと。そして自分史作りに興味を持っていたこと。が動機で考えた末に”心理学セミナー(自分史作り)”とネーミングし、わかば大学塾で講座を開講しました。

ネーミングがよかったのか(?)12名の生徒が集まりました。月一回の講座で全部で6回です。

勢いで開講してしまったものですから、今が大変です。ドラえもんに頼るのび太のごとく、講座の前になると湯澤先生に教えるを請うています。「どンドン聞いてね!」とおっしゃって下さる先生、本当にありがとうございます。

毎月断崖絶壁に立つ思いですが、何をやるのか、どのように、何を伝えようかと悩みながら必死に取り組んでいます。

第1回目は、他己紹介などをしました。わたしはアフターセッションで「やれる!」と自分に言い聞かせてのぞみました。生徒さんも私も楽しく学びあう事ができたと思いました。

第2回目は、人生の感情曲線をやりました。生徒さんはなんだかサラッと書いてしまった方が多いようで、ワークの説明のむずかしさを感じました。思考錯誤の段階で、そして自分の力を越えた事をする事は百も承知ですが、もう走り出してしまいました。(自分はねずみ年なのにのしりしたい...笑)自分の人生を大切に思い、また他人(ひと)の人生も愛しく思う。そんな講座にしたいと思っています。



小澤ゆかりさん

#### 市民塾 心理学セミナー参加者の感想

今日はありがとうございました。お話の内容にしまして大変面白く、時間が経つのも忘れる位でした。今年の1月に前期高齢者の仲間入りをし、今後どのような事が待ち受けているか分からない状況で(病気など)3人の娘たちに遺言のようなものを書きたいと思いました。その手掛かりがこの講座で得られれば嬉しく思います。ESさん

本日はありがとうございました。いろいろなメニューがあり楽しかったです。二人組を作る方法とか面白いと思いました。ちょっと緊張される感じがありましたが誠実な方だな...と思いました。これからもよろしくお願ひします。沢山の人の内面を知り、皆同じ様に感じているのだな...と少し安心したような部分もありました。Yさん

今日は色々勉強になりました。家に閉じこもっていたので良い刺激になりました。これを機会に新しい事を始めようという気になれました。歳だからと甘えていましたが少し自信が芽生えてきそうです。思い切って出掛けて来て良かったです。これからもよろしくお願ひします。HSさん

## 今月のお知らせ

### 1. 教室日程変更のお知らせ

カウンセラー養成講座(初級)の日程が下記の通り変更になっております。受講の際はお確かめの上お間違のないようお願い致します。

**カウンセラー養成講座(初級) 1月23日(土) 10:00 ~ 16:00**

# 謹賀新年

新春のお喜びを申し上げます。  
今年も旧年同様よろしくお願ひいたします。  
本年が皆様にとって幸多き年となりますよう  
お祈り申し上げます。

## 今月の研究所推薦書籍

ユング心理学と仏教 <心理療法> コレクション V

河合隼雄 著 岩波書店

ユング心理学の枠組みを通して、日本人の心の治療を行ってきた河合隼雄が、日本人の深層に仏教的思考と価値観を発見してゆく過程が描かれている。何もしないことに全力を傾ける河合が、そのことによって治療的效果を発揮してゆくメンターになったのは、この仏教的世界観の発見にあったのではなからうか。ここからユング心理学というよりは、河合心理学の形成を始めたのではないかと思う。明恵や禅仏教とユング心理学の親和性を発見し、日本人の心の治療に役立てたのは河合の大きな功績である。



## 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

