

2016年3月の教室案内

心理学教室 ②⑥ < 研究所 >	3月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑨ < 研究所 >	3月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	3月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑪ < 研究所 >	3月19日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ① < 研究所 >	3月20日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ① < 研究所 >	3月20日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ① < 研究所 >	3月20日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ⑫ < 研究所 >	3月26日(土) 16:10 ~ 18:10
唯識学講座 ⑬ < 研究所 >	3月13日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑭ < 研究所 >	3月13日(日) 15:15 ~ 17:15
新アサーション講座 ⑮ < 研究所 >	3月12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

今月のお知らせ

1、各種講座が続々スタートします！

カウンセリング、交流分析等、研究所の各種講座が3月、4月よりスタートします。お申込、お問合せがまだの方はお早めをお願いいたします。

また、補習受講は随時受け付けておりますのでお問い合わせください。

カウンセラー養成講座	初級 4月第1土曜～ 中級 4月第3土曜～
交流分析講座	各 3月第2日曜～
新ファシリテーター養成講座	4月第1日曜～
講師育成講座	4月第1日曜～
新アサーション講座	4月第2土曜～

2、認定試験等について

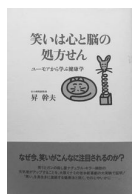
各種講座の修了回以降に、認定試験を行います。それに伴い試験対策ゼミ等を開催する講座もございますので受講されている各講座にてご確認ください。日程等は各講座にてご案内いたします。

今月の研究所推薦書籍

笑いは心と脳の処方せん ユーモアから学ぶ健康学

昇幹夫著 リヨン社

笑うとガンの殺し屋ナチュラルキラー細胞が活性化する！？笑顔、笑いの驚くべき効用が紹介されており、ただただ驚かされます。営業成績が上がった、血圧が下がった、難病が回復した、健康になったなどなど、多くの方が必死になって改善を望んでいることの数々を簡単な笑い、笑顔で解決できるのであれば、これは世の中をひっくり返すほどのインパクトがあるのではないでしょうか。ふだんあまり笑わない人ほど読んでもらいたい1冊です。



心の法則 ワンポイント

目的志向性



私たちの心の中は、東西南北を示すコンパスのように「喜怒哀楽」のラインが広がっているように例えることが出来ます。喜怒哀楽が交差する中心から心の方向が決定し、その心の向きの延長上に思考、表情、発言、声の響きがあるのではないだろうか。「きっとだめだろう」の方向か、「よし！出来る！」の方向かで、表情や声のトーンや態度は自然にそのように表れ、結果もその通りのものを招きやすくしてしまう。感情で動くのではなく、目的を探し、その目的が定まりしっかり見つめていけば、いらぬものも必要なものははっきりと見えてくるのだ。

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か？

今月は研究所の各種講座の振返りよりご紹介させていただきます！

カウンセラー養成講座を振り返って 松井美津紀

本日はカウンセリングの原理について学びました。正直カウンセリングと悩み相談の線引きが曖昧だったのですが、専門的な教育を受けたカウンセラーが科学的にも立証された技法でクライアントの行動の変容を促すと知り、その重要性に驚きを感じました。誰かに話す事で得ていたカタルシスですがカウンセラーとの対話は理論に基づいて進められており、個人的に大きな安心感を持ちました。現代社会では誰しも多かれ少なかれ悩みやコンプレックスを抱えて生活しています。小さな悩みのうちは共存できるかもしれませんが、それが大きな塊となった時、日常生活に支障をきたすでしょう。その時もしもかかりつけのカウンセラーを持っていただなら、心身へのダメージが小さく生きられるのではないのでしょうか。その為にはカウンセリングの効果を広く周知させる必要があると感じました。そして米国のように利用する人が気軽に来れる国に変容していくと良いと思います。風邪をひいたから内科を受診するような感覚で悩みを案にする場所があったらどんなに生きやすいでしょうか。私も気軽に頼ってもらえるカウンセラーになったらなと思っています。



今年度のカウンセラー養成講座は4月よりスタートです！ご興味のある方、学んでみたい方はお気軽にお問い合わせください！！

心理学教室を受講して 田口美幸

第1回目の受講でした。率直に「わあ、何て心に染み通る納得のいく授業なんだろう！」と思いました。最近、何か「心に病」をかかえているのではないかと思われている人が増えているように感じる事が多くなり、そうなるメカニズムを勉強してみたいという思いで受講をスタートいたしました。しかし何よりも先にこの授業をとっていくことで、まず自分が変わっていかねばならないと感じました。宗教心の強い人は常に幸福を感じられているといいますが、こちらでの勉強はそれに値すると思います。次回の講座が待ち遠しいです。

新アサーション講座を受講して 徳世敦子

私は～から始まる20の私。最初は全部は埋まらないと思いましたが、半分過ぎたあたりから、どんどん自分の内面から湧き出てきて、鉛筆を動かすのもどかしい程でした。私という人間が何か完成されたもののように感じている。大きな思い違いがそこにあることを自覚。上から下をされているような閉塞感を最近感じていましたが、その下を開けているのはまさに私自身なのです。周りにいる人間や環境のせいで私は進歩できない。この上から自線が自分の人生を味気ないものにしていました。気づけて良かった。これからはまず自分がどこに向かって進みたいのか、よく考えてみたいと思います。朝生まれで夜終わる。一日一日を真剣に一所懸命に生きてみたい。そして湯澤先生のお言葉「時間は生命、宝なり」、心の深い所にストンと落ちました。ありがとうございました。

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行えます

