



## 2016年4月の教室案内

心理学教室 ⑦< 研究所 >	4月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑧< 研究所 >	4月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ②< 研究所 >	4月10日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ②< 研究所 >	4月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ②< 研究所 >	4月10日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ①< 研究所 >	4月03日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ①< 研究所 >	4月17日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座 ①< 研究所 >	4月03日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ①< 研究所 >	4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

## 心の疲労度チェック

下の項目で、自分にあてはまると思う箇所にチェックして下さい。

◎全くその通り ○だいたい当てはまる 一どちらとも言えない △あまり当てはまらない ×全く当てはまらない

	◎	○	一	△	×
① 旅行をするなら一人旅に限る					
② 就寝時刻・起床時刻が一定していない					
③ 最近、公共マナーを守らない人が目につく					
④ パチンコ・競馬・競輪などギャンブルが好き					
⑤ 悩みことはなるべく一人で解決する					
⑥ 自分の周りには要領のいい人が多い					
⑦ 運動不足を実感している					
⑧ 最近、忘れっぽくなった					
⑨ 人から頼み事をされると断れない					
⑩ 今の自分は本当の自分ではない					
合計	×10	×8	×5	×3	×0

各項目の合計点にマス内の数字を掛けて合計したものがあなたの「心の疲労度」です。

心の疲労度・・・

診断

30以下 … 心身共にほぼ健康です。

31～50 … 多少の疲れはあるものの、あなたの心はますます健康です。

51～70 … あなたの心は不安定で、かなりの消耗が見られます。何か問題が起きた時、人に助けを求めたり、時には手を抜く事も覚えましょう。

71以上 … あなたの心は悲鳴を上げる寸前です。自分一人で問題を抱え込まずに勇気を出して人に相談するだけでも、すいぶん心がかんくなるはずです。

## 今月の研究所推薦書籍

### 「大丈夫！」は幸せになる魔法の言葉

福田 純子 著 中経出版

不安の連鎖を止めるために、突破口になる魔法の言葉、それが「大丈夫!」「失敗と決めなくても大丈夫!」  
・・・成功への道は、あなたが降りないかぎりつづいています。やりたいこと、喜ばれることを、楽しみながらつづけていきましょう。その道を歩きつづけるかぎり失敗はないのです。「苦労があっても、辛くても大丈夫!」  
・・・苦労があるのは、天に見放されたからではないのです。上質な幸せを、苦労から生み出すためなのです。



## 心の法則 ワンポイント

### 永遠に未完成



この言葉は、ディズニーリゾートの経営ポリシーだという。未完成だからこそ魅力があるのだ。常に変化、進化を続けているから、行くたびに変化している。面白いまた行きたい!となればリピーターも多い。ところが「これで完成」と思い安心したテーマパークはというと...赤字となり、転落しているから不思議だ。

人間にも全く同じことが言える。一方ではもう学ぶことはない人、他方では「生きるとは変化」と捉え、勉学を楽しみ自己開発に生きる人。両者の間に大きな差がでないはずがない。人生の分岐点は、学ぶか学ばないかなのだ。賢い人と愚かな人は確かにいる。私たちは常に学び変化する人として革新を続けていきたいと願う。

## ハートハート Heart



野村先生のワンポイントレッスン

### 心のふしぎ&コミュニケーション力を学ぼう!

コミュニケーションとは、  
情報伝達、考えや気持ちを伝え合うこと、心を通わせることです。  
あたたかいコミュニケーションをこころがけましょう!

## レディネス を考えてみよう

レディネスとは、物事を習得する時に心身ともに準備状態が整っていること。(例えばかけ算と割り算を学ぶ時に、足し算引き算が理解できていることがレディネスです)

季節は、冬から春へ。受験シーズンです。

中学校では、一人一人が受験に向かっています。面接の練習を何度もしました。(ノック、挨拶、お辞儀の仕方学びます)今までにないほど、勉強もしています。志望校に『絶対合格』する為に『レディネス』を整えているところです。義務教育期間(小・中学校)で身につける色々なことは、その子の将来につながっています。人生の土台作りは、始まっています。学びがより良く身につくためには、どのような『レディネス』が必要なのか、考えてみましょう。

『忘れ物をしない、先生の話が黙って聴ける、挨拶ができる、50分の授業に集中できる、自分自身の事が出来る、グループ活動ができる、プレゼン(発表)ができる etc...』

次の一歩に必要な『レディネス』は、たくさんあります。学力を身につけるための『レディネス』は、家庭生活の中での挨拶、家族の温かいコミュニケーション、愛されている自信・安心感・安定感等、毎日の子育ての中にあふれています。

特に、義務教育期間は根強く何でも「知る・わかる・行動できる」まで、温かい励まし、保護者(大人)の応援が必要ですよ。よく考えてみると、『レディネス』は、生活習慣として、生きる姿勢として、身につけることだとも言えるのです。さあ、『レディネス』を整えて、次のステージへ進みましょう!



さわやか相談員・心理カウンセラーの野村弘子先生

## 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

