



## 2016年5月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	5月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	5月14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ②< 研究所 >	5月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ②< 研究所 >	5月21日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ③< 研究所 >	5月08日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ③< 研究所 >	5月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ③< 研究所 >	5月08日(日) 13:00 ~ 15:00
*ファシリテーター講座 ②< 研究所 >	5月22日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ②< 研究所 >	5月15日(日) 10:00 ~ 12:00
*講師育成講座 ②< 研究所 >	5月22日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ②< 研究所 >	5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

## 今月のお知らせ

### 1、教室日程変更のお知らせ

ファシリテーター講座、講師育成講座の日程が変更になっています。受講される方は上記「教室案内」をお確かめの上、お間違いの無いように受講して下さい。

## 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よ？

### 交流分析講座を受講して 板垣紀久子

研究所に来ると、毎回様々な気づきを得ることが出来ます。今日は参加者の発言も充実していて、とても有意義な時間を過ごせて楽しかったです。特に(FC)の代表者の方の生の声や、実体験がTA(交流分析)の理解をよりいっそう深めてくれたように思います。自分の体験で言うと、昨日(FC)の息子とやり合ってしまったエピソードを皆でシェアする事で、心が楽になり晴れ晴れとした気持ちで帰路に着くことができました。子どもを叱った後は、いつも罪悪感に見舞われ「本当にあれで良かったのだろうか？もっと別の方法があったのではないか？」などと、反省をしていました。しかし、(FC)のまま大人になる事は、本人もその周囲の人間関係も幸せでないと知り、TPOに応じ、適切な教育はして良いんだと安心しました。子育てには迷うことも多々ありますが、子どもと自分を信じ、愛と自信を持って接していこうと思います。そのためにも自分のバランスを保てるようTAの理解を深めていきたいと思っています。



### 今月の研究所推薦書籍

#### 金子みすゞ名詩集

金子みすゞ 著 彩図社

童謡詩人金子みすゞ。彼女の残した作品には、小さな動植物に対する深い愛情や悲しみ、そして子供の持つ独特の感性などが、みずみずしい言葉で綴られています。見えないものを見ようとする。聞こえないものを、聞こうとする。役割のなかったものに、役割を見出す。そんな心が見事に表れている素晴らしい詩集です。大人はもちろん、大切な子ども達にも読ませたい1冊です。



## 心の法則 ワンポイント

二つの人格の出会いは化学物質の接触のようなものだ。  
なんらかの反応があれば両者が変形することになる。

カール・グスタフ・ユング 精神科医・心理学者



分かりやすい例は恋愛や結婚。恋人や配偶者ができて、別人のように変わる人もいらっしゃいますよね。

自分以外の誰かは、自分の内面を映し出す“鏡”のような部分がありますから、誰かと深く付き合おうとすると否が応にも自分自身と向き合わざるを得ない状況に追い込まれます。

出会いと別れの多い季節、良い変化をもたらしてくれる人と出会いたいですね。ユングもまた、臨床研究を進める過程で自分自身と対峙していたのでしょう。

## タイプA人間は要注意!?

ストレス性疾患にかかりやすい性格の一つに生き急ぎ型のタイプAと呼ばれるものがあります。このタイプの人は、驚くべきことに狭心症や心筋梗塞にかかる危険が他と比べて2~3倍も高いことで知られています。情報スピード社会の昨今、皆さんのタイプAの度合いをチェックしてみましょう。

以下の質問に答えて下さい。答え方は、その質問にぴったり当てはまるなら10点、全く当てはまらないなら0点、思い当たるふしがあれば、その程度に合わせて、1~9点の間の得点を記入してみてください。

1. 早く喋るほうだ。 ( 点)
2. 忙しそうに歩きまわり、食事もあつという間に済ませてしまう。 ( 点)
3. この進行具合が遅くてイライラすることがある。または、その気持ちを口に出していってしまう事がある。 ( 点)
4. 同時にいくつものことを考えたり、したりする。 ( 点)
5. 興味のないことには耳を傾ける暇がない。 ( 点)
6. 何もすることが無いと、訳もなく申し訳なく思えてくる。 ( 点)
7. 身近にある大切なものや美しいものでさえ、じっと見つめたりしない。 ( 点)
8. 短い時間に色々なことをいくつもやっしまおうとする。 ( 点)
9. タイプAの人と会った時、その人と張り合ってしまう。 ( 点)
10. 表情のクセや神経症的チック(こめかみピクピクなど)ができることがある。 ( 点)

さて、合計点はいくつになったでしょうか？  
60点以上ならあなたはタイプA人間ということになります。

合計 点

湯澤所長の...

つぶやき



ぼっかりと陽だまりのような一日「春の海」の音がゆるやかに聞こえてくるような今日の朝。「大草原」...「海」はその昔、大地と大地を隔てるもの、人の行く手を遮るものでした。しかし、人間はその海に道を開いた。「海のシルクロード」がそれです。「未知との出会い」を求めて燃やした情熱が、人と人とを繋ぎ、やがて大陸の文化と文化を繋いだ壮絶なロマンの道となり人類の遺産となった。人と人とを隔てていたものが、より深く人と人とを繋げるものであることは視点を変えることで発見する事はよくある。心の視点、人間の視点からそれを発見すること、発見し合うこと、それが心理学の極意なのかも知れません。

## 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

QR Code

