



2016年6月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	6月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	6月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月18日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ④< 研究所 >	6月12日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ④< 研究所 >	6月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ④< 研究所 >	6月12日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ③< 研究所 >	6月05日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ③< 研究所 >	6月19日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ③< 研究所 >	6月05日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ③< 研究所 >	6月11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

暗いのではなく、優しいのだ。
のろまではなく、丁寧なのだ。
失敗ばかりではなく、たくさんチャレンジをしているのだ。

アルフレッド・アドラー 心理学者・精神科医

この言葉を知ったとき、私はとても感動しました。とてもシンプルなのにあたたかくて、勇気があふれてくる。そんな気持ちになったのです。いまでも、少し気持ちが疲れたときは、彼の言葉を読み、勇気を補充しています。昨今のアドラーブームのおかげでいたるところで書籍やアドラー特集の雑誌等を見かけるようになりました。ぜひ、あなたもアルフレッド・アドラーの世界を体感してみてください。きっとこれまでとは違った考え方に、驚くはずですよ。



湯澤所長の...

つぶやき



” 親と子供の心の関係 ”

明治維新以来、日本人の多くは物質的に豊かになることを第一に全力で頑張ってきました。今の親の若い世代あたりでそれ以降の世代は「モノ」が満ちたりた中で育ってきた世代です。これまでは「モノ」や「お金」のために無理を重ねて大切な「心」を置き去りにしてきたのではないだろうか...。現代は「モノ」はあふれているのに心が満たされない人が増えていると言える。生まれてきた時から多くの「モノ」を与えられて育ってきた子ども達は「モノ」だけでは満足できないのに頼るものがなくなっていると言える。「なんでも与えているのにどうして？」という疑問が解けないで苦しんでしまう。現代にとっての親と子どもの様々な問題は心の対話なしでは、お互いの心を理解、または満たすことができない時代に入ったのかも知れません。

うつ状態セルフチェック

次の質問の各項目について、当てはまるところに○印をつけてください。

	はい			
	いいえ	時々	しばしば	常に
1 体がだるく疲れやすいですか。				
2 騒音が気になりますか。				
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか。				
4 音楽を聴いて楽しいですか。				
5 朝のうかが特に無気力ですか。				
6 議論に熱中できませんか。				
7 首筋や肩がこってしさがたがいませんか。				
8 頭痛もちですか。				
9 眠れない、朝早く目覚めることがありますか。				
10 事故やけがをしやすいですか。				
11 食事が進まず味がありませんか。				
12 テレビの視聴は楽しいですか。				
13 息が詰まって胸苦しくなることがありますか。				
14 喉の奥にものがかかっている漢字がしますか。				
15 自分の人生がつまらなく感じますか。				
16 仕事の能率が上がらず何をしても億劫ですか。				
17 以前にも現在と似た症状がありましたか。				
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか。				
合計	0	1	2	3

採点方法
「いいえ」は0点、「ときどき」は1点、「しばしば」は2点、「常に」は3点として採点する。
ただし、質問の2, 4, 6, 8, 10, 12は、どんな答えでも0点とする。従って、最低で0点、最高で36点となる。

合計得点
10点以下・・・抑うつ傾向なし 11～15点・・・境界領域 16点以上・・・抑うつ傾向あり
※東邦大式うつ尺屋より

今月のお知らせ

1、カウンセラー養成講座(中級)補習について

カウンセラー養成講座(中級)に補習参加ご希望の方につきまして、必ず事前に電話での確認をお願いしております。ご連絡のない場合補習受講が出来ない場合がございます。予めご了承ください。

星とたんぼ

青いお空のそふかく、
海の小石のそのように
夜がくるまでしずんで、
風のお星はめにみえぬ。
見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものもあるんだよ。

ちってすがれたたんぼの、
かわらのすきに、たまって、
春のくるまでかかれて、
つよいその根はめにみえぬ。
見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものもあるんだよ。

金子みすず 童謡集から



今月の研究所推薦書籍

嫌われる勇氣

岸見一郎 古賀史健 著 ダイアモンド社

心理学者アルフレッド・アドラーの思想をわかりやすく紹介し、彼の心理学に注目を集めるきっかけとなった1冊。「どうすれば人は幸せに生きることができるか」という問いが、本書の大きなテーマ。フロイト、ユングと並んで心理学の三大巨頭と称されるアドラーの思想をひも解きながら、自分らしく生きるためのヒントともいえる、シンプルで具体的な回答を提示している。心理学に興味のある方もそうでない方にも読んでもらいたい一冊です。



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、IP 調査やメールの作成が簡単に行えます

