



2016年7月の教室案内

心理学教室 ⑩< 研究所 >	7月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑨< 研究所 >	7月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④< 研究所 >	7月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④< 研究所 >	7月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑤< 研究所 >	7月10日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑤< 研究所 >	7月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑤< 研究所 >	7月10日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ④< 研究所 >	7月03日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ④< 研究所 >	7月17日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ④< 研究所 >	7月03日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ④< 研究所 >	7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

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。コーナーです。今回の「人」は、あなたも知れませんか？

メッセージ 板垣紀久子

早朝の目覚めと同時に思考に入ってきた言葉…

『過ぎたるは猶及ばざるが如し』孔子

なぜ、この格言が？・・・と不思議に思いながらも、何らかのメッセージだろうと考え、調べてみることにした。すると、これまでの自分の解釈がとんでもなく違っていったことに気づき、顔が真っ赤になってしまった。

本来の解釈は、

- ・何事もやり過ぎることは、やり足りないことと同じようによくない。
 - ・物事の程度を超えた行き過ぎは、不足していることと同じようによくないことである。
- といった内容だが、私はというと・・・「過ぎてしまったことを後悔しても戻することは出来ない。」

みだいなことだと勘違いしていた。(恥)

そこからどんどん広がって、中国の思想家である孔子の言葉なのに、ニュースなどで報道される中国人の爆買いなど、現在はやり過ぎが強調されているのはなぜだろう？

この疑問を夫に話してみると・・・アヘン戦争以降、中国人の国民性はガラリと変わったという歴史的背景をとくとくと、語りだした。なるほど～と思うより強く、夫は博識だなあ～と改めて感心してしまっ。『やっぱ、凄いな～何でも知っているんだね。』と言ったら、上機嫌で会社へ出掛けて行った。(爆笑)

一つのきっかけから、想定外の展開になることはよくある。メッセージに気づくこと、思考を大切にすることは、その日の自分、その後の人生さえも変えていける・・・と感じるのは、少し大袈裟だろうか・・・？

考えは言葉となり

言葉は行動となり

行動は習慣となり

習慣は人格となり

人格は運命となる

(マARGレット・サッチャー / 第71代イギリス首相のことば)



心の法則 ワンポイント

自分を取り戻す「心の処方箋」を服用しなさい。

この薬だけは害が一切ありません。

ジョセフ・マーフィー (思想家)

自分にとって心を落ち着かせ、リラックスさせてくれるものが何か考えてみましょう。頑張りすぎて辛くなったら、無理せず早めに心の処方箋を服用しよう。いつも予防と早めの対処を心がけて、自分のペースで進んでいこう。あなたにとっての心の処方箋はどんなことになりますか？

新 世代を先駆けるリーダー



2016年度講師育成講座のメンバー 15人

野村弘子、徳世敦子、山浦晃子、桑原一、小澤ゆかり、新井秀人、本木薫、中村祐子、小林秀也、山浦孝雄、山元慶子、大原紀久子、板垣紀久子、高橋尊彦、福井智裕

新時代を生き抜く「輝ける」リーダー育成として講師育成講座を6年ぶりに開講！「情報化社会」「心の時代」と言われながら心を病む人が増え、ストレスというガスが充満、「心の健康」という言葉が氾濫する中で職場のメンタルヘルスが生産性につながる等々... カウンセリングをはじめ、メンタルヘルスのため様々な方法を導入することがストレス時代の健康管理にとって今こそ必要な時代は無いと思う。新時代のリーダーとして社会の中で輝き、必要とされる存在として活躍できるよう己を共に構築、研鑽していく1年でありたい。

所長 湯澤建一



ダイヤモンド人生を生きる 野村弘子

心理学を学び16年経ちました。心に残っている言葉は「ダイヤモンドとして生きるか」「わたばこりとして生きるか」です。自分の人生を自分で切り開く、輝く人生を選びました。心理学での学びやカウンセリングは自分を前に押し出す勇気となり、出会った人達にはたくさんのプラストークをいただきました。私も成長して人生を生きる。そして周りの人々の成長のお手伝いをする。具体的にはカウンセリングを通してその人自身の「自己変容」の応援です。この10年間は現場にてのカウンセラーの実績、実力のステップアップだと思っています。これからの10年は、「リーダーの為にリーダー育成に努めていきたいと考えています。私自身のカラットを磨き、人生を楽しみながらプラストーク(言葉・関わり)を伝えていきます。運がよくなる学問＝心理学を根底に。

自分はどうなりたいのか 徳世敦子

待っていました。「会社を辞めたら」「生活が軌道に乗ったら」「何歳になったら」... etc 私は何を待っていたのか、誰かが何かをしてくれるのを。時期がくるのを、自分に力がつくのを。待ちながら、誰かを批判し、環境をのろい、妥協し。私は何をやっていたのだろう。本気になります。決めていることがあります。これからの人生、人に尽くす、地球に尽くす。この2つを生きていこうと。カウンセリング、講演、具体的なイメージを描きます。私に出会って嬉しいと思うイメージを具体的に、ちょっと難しいですね。それによって得た収入は、地球に還元できるような方法を考えていきます。



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HP閲覧やメールの作成が簡単に出来ます

