



2016年 8月の教室案内

※心理学教室 ①< 研究所 >	8月20日(土) 13:00 ~ 14:30
※心理学教室 ②< 研究所 >	8月20日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④< 研究所 >	8月06日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座 ④< 研究所 >	8月27日(土) 10:00 ~ 16:00
※交流分析講座(初級) ⑤< 研究所 >	8月21日(日) 15:30 ~ 17:30
※交流分析講座(中級) ⑤< 研究所 >	8月21日(日) 10:00 ~ 12:00
※交流分析講座(上級) ⑤< 研究所 >	8月21日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ④< 研究所 >	8月07日(日) 13:00 ~ 15:00
※唯識学講座 ④< 研究所 >	8月28日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ④< 研究所 >	8月07日(日) 10:00 ~ 12:00
※新アサーション講座 ④< 研究所 >	8月20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、8月度教室の日程変更のお知らせ

お盆休み期間のため、日程が変更になっている教室がございます。上記「教室案内」をご覧になり、お確かめの上受講ください。

振り返り

研究所では各講座で振り返り学習を取り入れています。

勉強熱心でもありマネジメントの本も読み、知識をたくさんもっているから実践の場で活かせないのは、知識や経験が豊かでも「体験」ができていない...「知っているのと、分かっているのは違う」経験と体験の違い、それは「振り返り」があるか否かだと思ふ。「経験」はしっかり振り返っておくことにより「体験」として活用できるようになります。振り返りの無い経験は本棚でホコリをかぶっている本と同じようなもので、対人関係の場でもほとんど役に立つことはありません。「自分にはいろいろな経験がある」ということを誇りにしている人も多くいますが、時にはそのホコリを払って棚おろしをしてみることも必要ではないでしょうか。心の仕組みや働きについての学習はどう捉えたか人により様々であり、気づきもタイミングもそれぞれです。振り返りは新たな知識と自分を照らし合わせ捉えた事を意識化していくためのものです。学んだ知識を自身の血肉に変える手段としての学習法でもあります。自分を見つめる時間を「振り返り」の中で味わって下さい。



今月の研究所推薦書籍

交流分析のすすめ 一人間関係を悩むあなたへ

杉田 峰康 著 日本文化科学社

なぜ自分はこういう行動をとるのか？
なぜ関係はスムーズなのか？うまくいかないのか？
など、その理由や背景が理解できる一冊。交流分析を理解することで、繰り返してしまうその理由を自分で理解し、自分はこういう傾向があるからと客観的に見てセルフコントロールすることができるようになる。その交流分析を事例を交えながら、わかりやすく説明されている。是非読んでいただきたい一冊です。



心の法則 ワンポイント

他人と過去は変えられないが、 自分と未来は変えられる。

エリック・バーン 精神科医 カナダ

こうしてみたら？と他人に何度も勧めたり、そんなことしないほうがいい！と他人をなじって来たことで、相手を100%変えられるとは限りません。他人の気持ちは他人のもので、本人が納得すれば変わるでしょうが、他者の働きかけで必ずしも変えられるとは限らないのです。過去に起こったことも同様、生育歴や経験、言ってしまった言葉、あらゆる失敗、戻らない関係など、「どうしてそうなってしまったのか」と悩んでいても、過去の事実がなくなるわけでも、変わるわけでもありません。変えられない他人や過去に執着するより、変更可能な「自分」と「未来」に注目した方が合理的です。では、どのように変えていけばいいのでしょうか？考え方のクセに着目して自分と未来を変えていく「交流分析」。研究所でも人気の講座です！

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。今回の「人」は、あなたかも知れませんか？

交流分析講座を受講して 山元慶子

私がここにお世話になったのは、パニック障害を患ったことがきっかけでした。何度かのカウンセリングを経て交流分析の講座を勧められた時はなぜ先生がこの学問を推してこられたのかが解りませんでした。人の心や人格は目には見え、触れることも出来ない不確かなもの。どうやってそれを分析しようというのか。不信と懸念で向き合ったのが、もう何年前になるのでしょうか。



人の心は確かに目に見えません。手にとって解剖することもできません。でも確かに理解する事が出来るのだということを確認しました。偉大なる先人達が挑み、残してくれた数々の知識や学説は、私と同じように自らの心をもてあまし、できることなど何も無いと諦めてしまう他の誰かを、こんなにも解りやすい形で助けることができるのだということに驚きました。理解できない事と、理解しようとしないう事は全くの別物なのです。私は私と同じように自らの心をもてあまし、敵でずらあると思っている方に、もう一度考えてみるきっかけになるような、そして誰もが、かけがえのない本物の輝きを持つ人間だということに気づいて頂ける、試金石のような交流分析士を目指したいと考えています。

私の目指す交流分析士 小沢ゆかり

交流分析を学びはじめて3年が経ち、交流分析士の試験勉強を不十分ながら始めて、交流分析の全容がようやく見えきたような気がする。

交流分析の基本的な人間の捉え方として、他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。また、運命は変えられる。という考え方です。一人一人の性格の分析、そしてその性格の作られてきた背景、また、その人の交流の仕方など、全てが謎解きのように解きあらわされている。なんてすごい分析なのだろうと思う。



私も何人かにエゴグラムを書いてもらって、その結果が出てみて、やっぱりと思うこともあり、表面ではわからなくてもいろいろな問題の根をみつけたような結果もあった。人生につまづいていたり、行き詰ったりした時に、エゴグラム、脚本分析、ゲーム分析などを通じて、自分で気づき、自分で変えていけるのだという希望を与えられるのが交流分析である。それができる交流分析士になりたいと思っている。

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

