



2016年9月の教室案内

心理学教室 ㉔< 研究所 >	9月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕< 研究所 >	9月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ㉖< 研究所 >	9月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉗< 研究所 >	9月17日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ㉘< 研究所 >	9月11日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ㉙< 研究所 >	9月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ㉚< 研究所 >	9月11日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ㉛< 研究所 >	9月04日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ㉜< 研究所 >	9月28日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ㉝< 研究所 >	9月04日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ㉞< 研究所 >	9月10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

[CRC]とは? ～意外と知られていないCRCの意味～

研究所や配布物、ホームページなどで「CRC」という文字を目にして、何これ?と思った方も多いのではないのでしょうか?

これはメンタルヘルス総合研究所で行う各種教室・セミナー等の団体名で、

Cool Running Club (クールランニングクラブ) の略称です。

旧ロゴ



新ロゴ



クールランニングとは、ジャマイカの言葉で「良い旅を!」の意があり、スクール等ではなくあえてClub(クラブ)にした理由は、学術的・教育的ではなく、年齢・性別・職種・学歴等全く関係なく集いあい、学びあい、ふれあひながら活動していきたいという湯澤所長の思いに由来しています。

新旧ロゴともに、3つのシンボルがあり(旧:横線、新:葉)それぞれ過去、現在、未来を表しています。研究所配布物等でこのマークを見た時は是非思い出して下さい!

今月の研究所推薦書籍

笑顔の教科書 仲間がいっぱい 友だちいっぱいー
福田純子 著 中経出版

笑顔があれば自分が変わる。笑顔があれば相手が変わる。笑顔があれば運命が変わる。笑顔が何より大切と言い続ける彼女の笑顔論、まさに教科書とも言える内容で分かりやすく説いていく。「笑顔共和国大統領」の著者が30年にわたり語り続けてきた笑顔哲学のあらましを、一望のもと眺め渡せる一冊。



心の法則 ワンポイント

力は、あなたの弱さの中から生まれるのです。

フロイト 精神分析学者 オーストリア

どんな宝石の原石でも、磨かない限り結局ただの石ころです。中途半端に磨いただけでは、たいてい価値がないものです。一方、どこにでもあるようなガラスの塊でも、丹念に削って磨いていけば、宝石以上の価値を持つのです。手をかけて装飾することで、その素材にかかわらず価値はいくらでも増すのです。

つまり、弱い人も努力して、自分に対して磨きを施せば、いくらでも価値を高められる。「強く」なれるのです。弱い人ほど、伸びしろが大きく、また、伸びるスピードが速い傾向があります。これは、弱い人にとって大きな励みになります。頑張れば頑張っただけ、どんどん上達するのですから。この可能性こそ、弱さだけが持つ「力」なのです。だから、弱いからといって、落ち込んだりあきらめる必要など全くないのです。弱い=力がない。という図式は成り立たないことを覚えておきましょう。

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、あなたも知れませんか?

<今ここ。ありのまま> 板垣紀久子

自分らしく幸福な人生を送るために「今、ここ」や「ありのままを受け入れる」という考え方が重要だと、交流分析やアサーションを通して学んできた。しかし、始めの頃はこの言葉の意味がどうもピンと来なくて、なかなか腑に落ちるところまでたどり着けなかった。あるときフツと気づいた。

「今、ここ」が解からないのは、自分が今、ここに居る感覚を意識を向けていなかったから。過去を懐かしみ、時に後悔し、未来を思い描いては、やっぱり無理かもしれないと諦める。自分の思考はいつも後ろか前にあり、「今、この瞬間」を味わうことがいかに少なかったことか...

「ありのまま」が解からないのは、私がありのままの自分を受け入れていなかったから。自然に湧き起る感情に蓋をし、周囲の都合に合わせていく。また、相手は望んでいないのに、そうしたほうがいだろうと思うあらゆるお節介を提供する。つまり、自分の心に正直に向き合っていなかったから。嫌われるのが怖かったから。ダメな自分を受け入れるのが嫌だったから...

今私は、自分を縛り付けていた固いロープのからまりを一つ一つほどきながら「ありのままの自分」に近づいている。そうして以前より自由で楽になった「今、この瞬間」を心から楽しんでいる。

「気づき」の瞬間、それはいつも心の中に訪れる。お皿を洗っているとき、洗濯物を干しているとき、私の場合は何故かトイレにいるときが一番多い。(笑) いつ訪れるか分からないそのときを確実にキャッチ出来るよう、日頃から準備を整えておきたい。

音楽を聴く、歌を唄う、好きなことをおもしろい、きれいなものを観て感動する。移り変わる季節(自然)を楽しむ、etc...五感を刺激し、この世界を味わうことを続けて行きたい。



研究所で学んで、そしてこれから 原田久代

皆さんご無沙汰いたしております。認定カウンセラーの原田久代です。

研究所を卒業して、カウンセリング、コミュニケーション講座等を行ってまいりましたが、今は東京2事業所、熊谷2事業所、計4事業所のデイサービスセンターの職員180名の指導教育、人事担当として生活相談員として働いております。習得した心理学、交流分析、SGEなどを活かして行っているカウンセリングなどの知識・経験が認められ、この担当に抜擢されました。

自分の夢だったカウンセラーの道を進みだしたのですが、頼まれごとは試されごと思い、頼まれたことは絶対に断らないというポリシーをくずすられ、そして目の前に現れたこの人事は私にとって何か意味があるのだろうかと思ひ、引き受けることにしました。ある意味この4事業所を立て直していくには私の考え方、伝え方に左右されるほど大変なことでとてもやりがいのある仕事だと身の引き締まる思いでした。実際に担当してみて思ったのは、研究所で習得したこと何一つ無駄な物はなかったということでした。活かし方は違っても同じ、人間相手の事ということそして事業所を立て直すには職員の資質を上げていかなければなりません。資質を上げるということは仕事に対する基本的な姿勢、そして介護という仕事の意味、人に接するということの意味を改めて認識して向上してもらうことによって初めてできることだと思ひます。実際にそれぞれの人に授けかけた所、自分の仕事についてはささげ、他人の仕事に対してとやかく言う人が多く歪んだ人間関係が渦巻いていました。人間関係を整理整頓していくには交流分析、カウンセリング技法等を屈指して相手に気付いてもらうことに徹しました。良い人間関係を築くことによりチームワークが出来上がり、より良い仕事につながっていくことと思ひます。利用者と接していくにはまずは笑顔というストロークを投げるにより信頼関係構築への一歩を踏み出せるということから伝え「介護職人」の育成にあたっています。まだまだ課題が山積みですが今年も「介護職人」の育成を目指し、学んだことを活かして頑張りたいと思ひます。今後の私のエネルギー補給の為に研究所の講座に参加し、さらに学んでいきたいと決意しています。



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

