



2016年 10月の教室案内

心理学教室 ㉓< 研究所 >	10月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉔< 研究所 >	10月08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ㉕< 研究所 >	10月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉖< 研究所 >	10月15日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ㉗< 研究所 >	10月09日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ㉘< 研究所 >	10月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ㉙< 研究所 >	10月09日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ㉚< 研究所 >	10月02日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ㉛< 研究所 >	10月23日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ㉜< 研究所 >	10月02日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ㉝< 研究所 >	10月08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

湯澤所長の...

つぶやき



湯澤所長の詩、「おかあさん」をご紹介します。皆さんはこの詩を読んで何を感じますか？感じた事、思った事、考えた事を大切な人とシェアしてみてください。新たな気づきや、あったか気持ちになるかもしれません。

おかあさん.....

黙って見ていてください。 危なっかしくて見てられないでしょうけど、 私は自分の力でやってみたいのです。	私を信じて下さい。 私は私の力で、 自分の幸せな道を必ず切り開いていきますから。
私を認めてください。 あなたに拒否されると、 全てを失ってしまうくらい悲しくなってしまいます。	どうか、 笑顔でいてください。 あなたが幸せでいてくれることが私の幸です。
そんなに不安にならないで。 私はまだ子どもで、 あなたの満足には行きつかないけれど、 いつか必ず大きくなるから、もう少し	どんなにあなたに否定されても、 愛されなくても、認めてくれなくても、 私は、あなたが大好きです、 おかあさん。

今月の研究所推薦書籍

女の運は「笑顔」でひらける
松尾通 著 21世紀ブックス

「笑顔」は私生活においてもビジネスシーンにおいても非常に大切なもの。コミュニケーションをとる上でも、円満な人間関係を築く上でも欠かせないのが笑顔です。そんな宝物ととってもいい「笑顔」の作り方を豊富なイラストを交え、丁寧に解説している1冊。最初は作り笑顔でも、自然と心までハッピーになる。そんなスマイルを習得してみませんか？



心の法則 ワンポイント

「笑いたくなくても笑うのよ」

この言葉が口癖だったマザーテレサさん、「人間は笑顔がとっても必要なの」と。「一笑一若」「一怒一老」という名言もある。一回笑えば一つ若返るという意味だ。無理に笑うだけでもNK細胞が活性化するのは実験証明されている。ストレス学説を世に出したハンス・セリエは少年時代、泣き虫ハンスと呼ばれていた。お祖母さんからも「ハンス、泣けば余計悲しくなります。笑いたくなくても笑うのですよ。」この言葉がストレス学説を生み出すヒントになったという。



数多くの動物の中で笑うことの出来るのは人間だけ。笑いは人間の特権でもある。「面白いから笑う」と考えるから、笑えなくなるのだ。まず笑ってみよう。笑うと楽しくなる。不思議なくらいそうなる。意識して笑いを生活の中に取り入れたい。

マザーテレサ
1910-1997 ノーベル平和賞受賞、カトリック教会 修道女

8月度の講師育成講座(8/7)にて、3人の講師のミニ講演が開催されました。

参考資料を全員に配布し問題を提起するなど、それぞれの個性を生かした感動的な時間を共有することができました。

■ 3名の講師と講演内容



小澤ゆかりさん
「子どもを育てる教育について」



中村祐子さん
「心を育てる共育とは」



大原紀久子さん
「私の子育ての歴史」



真剣な表情で話しを聞く参加者のみなさん

抜粋

小学生の子供が何に対しても意欲が無くゲームばかりしています。どうしたらこの子を変えることができるでしょうか?... などテーマを出しながら交流分析、4つの構え等を分かりやすく講演の中に取り入れながら。ゲームをするのも意欲です。医学的には立派な意欲です。やらないことを責めるのではなく現在やっていることを見つけ、認めていく。親が「変えよう、変えよう」と思っている間は子供はなかなか変わりません。変わらなくていい、今のままでこの子なりにやっているんだから... と本当に思えた時、初めて子供が変わり始める。等々
終了後のシェアリングも活発な意見がでて、気づきと成長の時間でした。湯澤所長

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Eメールの作成が簡単に行えます

