



2016年 11月の教室案内

心理学教室 ④< 研究所 >	11月 12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑦< 研究所 >	11月 12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	11月 05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	11月 19日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑨< 研究所 >	11月 13日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑨< 研究所 >	11月 13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑨< 研究所 >	11月 13日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ⑦< 研究所 >	11月 06日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ⑦< 研究所 >	11月 27日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑦< 研究所 >	11月 06日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑦< 研究所 >	11月 12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



誰かが、そこに待っている。それだけで私の心はバラ色になる。
誰かが、そこでいらんでいる。それだけで私の心はブルーになる。
誰かが、私を呼んでいる。それだけで私の心は生き生きする。
誰かが、私を避けている。それだけで私の心は気力を失う。
誰かによって作られてしまう私の心・・・。
私の心は誰のもの？

みなさんは、これを読んで何を思い、何を考えましたか？
社会生活をする上で人の顔色をうかがうのは重要なスキルではあります。人目を気にしな過ぎれば「自己中人」と思われ煙たがれるでしょう。かといって人目を気にしすぎる生活はどつまらないものもありません。
「私の心は誰のもの？」仲間や大切な方とシェアリングしてみましょう。よりよい関係が築けるきっかけになるかもしれません。所長

今月の研究所推薦書籍

「起こること」にはすべて意味がある
ジェームズ・アレン 著 王様文庫

有名な「原因」と「結果」の法則の著者ジェームズアレンの実行の書です。あなたに起こる出来事、人との出会い、舞いこむ仕事、入ってくるお金、出ていくお金……なぜそれが、あなただけに引き寄せられてくるのか？幸運をつかむ人は、なぜそれをいとも簡単に手に入れているのか？ジェームズ・アレンだからこそそのロジックでそこに迫っていく、日々の生活に生きる一冊です。



心の法則 ワンポイント

私たちが 受け取ることの出来るものは、
私たちが欲しがるものではなく、
私たちが受け取るにふさわしいものなのです。

—ジェームズ・アレン—

多くの人は、欲しがって努力をしていけば望むものを手にすることができると思っ



ているのではないのでしょうか。
宝くじなどで大金を手にした人がそれ以上の負債を抱え破滅していく話は良く聞きます。器と言ってしまうと簡単ですが、やはりその通りで受け取るのにふさわしくないものを欲しがってはいけない、ふさわしくないものを欲しくなったら、それにふさわしい人間になる努力、そういったものが必要なのだと思います。交流分析のストローク理論にも通ずるところがあるかもしれませんね。皆さんは、欲しいものを受取るにふさわしいですか？

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。次回の「人」は、あなたかも知れません？

9月度講師育成講座で参加者の心を打った講演をご紹介します。



水泳仲間の13時間をかけた津軽海峡 ソロ横断泳のドラマ…

徳世敦子さん
研究所認定心理カウンセラー

抜粋

1年かけて準備し、13時間半かけて泳ぎ、しかし北海道に到達したのはほんの一瞬だ。その成功の為に彼女は長い努力をし荒波に耐えた。13時間半の間彼女はまさしく自分と戦い続けていたのだ。事実彼女はゴール後、「途中でやめる言い訳をずっと考えながら泳いでいた。」と明かした。けれども補給の時に彼女の口から弱音が出たことはただの一度もなかった。つまり心に葛藤を抱えながらも常に打ち勝っていたということになる。幸運にチャレンジは成功した。一瞬のゴールでもその感触は達成感となって心に残り、その記憶は彼女に一生勇気を与え続けることだろう。では失敗したとしたら。彼女はふくらはぎの肉離れの時「もしチャレンジに失敗したとしても、この怪我を言い訳にすることはやめよう」と話していた。泳ぎ着かなかった時、彼女はきっと誰かや何かのせいではなく自分に起こった事実として受け止めることが出来るだろうと私は思った。彼女はメンタルの強さで泳ぎきったが、失敗したとしてもその心の強さで努力した事に価値を見出し、時間をかけて修復して再び挑戦をしただろうと思う。
私は今、競争の中にいない。しかし今回の友人の挑戦を目の当たりにしてガツンと殴られた程の衝撃を受けた。他人と競争しない＝ぬるま湯では決してない。私は自分と戦っているか？と問われている。私はどこに向かう？何を目指す？
彼女の頑張りや背中を押され決めたことがある。「目標を定める」「勇気を持つ」「あきらめない」命がけの挑戦を見せつけてくれた友人には、尊敬と感謝しかない。

※講演内容全文は数回連載で通信にて掲載予定

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

