



## 2016年12月の教室案内

心理学教室 ㉓< 研究所 >	12月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉔< 研究所 >	12月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	12月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	12月17日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑩< 研究所 >	12月11日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑩< 研究所 >	12月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑩< 研究所 >	12月11日(日) 13:00 ~ 15:00
ファミリーーター講座 ⑧< 研究所 >	12月04日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ⑧< 研究所 >	12月25日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑥< 研究所 >	12月04日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑧< 研究所 >	12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

## 今月のお知らせ

### 各教室日程変更のお知らせ

お正月休みのため、来年1月度各教室の日程変更があります。  
詳しくはCRC通信2017年1月号の「教室案内」にてご確認ください。

湯澤所長の...

つぶやき



### 無理をしても自分に100点をつけよう!



人間はみんな欠点をもっている。

その欠点を見て自分に40点をつけると、40点のような気分になって40点の考え、40点の行動をするから、40点の人生を送ってしまう。自分は40点だと思い込んでいるとどんなに頑張っても40点を50点にすることはできない。

自分に100点をつけよう! 無理して100点満点をつけていると自然に古い自分のからが破れて新しい自分が生まれる。

### 今月の研究所推薦書籍

「忘れる脳 覚える脳」

米山公啓 著 青春出版社

しなやかに豊かに生きていくためには覚えるだけではだめ、忘れることも重要な記憶力の活かし方。あなたの記憶力はまだまだ眠っていて、どんどん伸ばせるものです。どんどん忘れて、どんどん覚えましょう。記憶の仕組みが分かる一冊、記憶力に自信のある人も無い人も是非読んでみて下さい。



## 心の法則 ワンポイント

### 「自分を知る」



今の自分を知ることは、素敵な素敵な自分になるための出発点なのです。自分という人間はこの地球上でたった一人しかいない、そんなかけがえのない自分を心から好きになる事。誰にも絶対に代わることが出来ない個性、他の人には無い自分だけの魅力。そんな「今の自分」を見つめる・・・それが自分を輝かす第一歩なのです。

心理学を学とは、意味、考え方、ものの見方を変えることが出来る、“心の科学”なのかもしれません。2016年も残りあとわずか、今年を振り返るのと一緒に、今年の「自分」も見つめてみましょう。

## 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、いろいろなお知らせをいただいてご紹介するコーナーです。今回の「人」は、あなたかも知れませんか?

### 10月度講師育成講座での福井智裕さんの講演から抜粋

学生の時にイジメにあったこと... 自暴自棄になって何の目的もなく夢もなくなただけ生きているだけ。そんな生活をしている中でたった一つ興味があったのが外国へ行くこと。ある日飛行機の片道チケットとリュックサックだけを持ってカナダ、アメリカ1カ月の放浪の旅をした。英語もしゃべれない、ホテルの予約もなし、お金もなし。本当に本当に大変だった。命がけの初めての経験をした。この一ヶ月が自分を大きく変えた。「よし生きなそう!」と。

5年前途中で止めてしまった心の学問をもう一度学ぼうと昨年度から研究所に通うようになった。月に6~8回の個人授業を受けながらという間に1年が過ぎた。人生の目標が見えてきた気がする。目標を決めることの重要性を実感。自身の心の奥深くに目的地を設定することの大切さを実感した。目的地を持つことで自分のまわり環境が変化した。日常生活の中で外国、海外の多くの友達ができたり、何よりも友達がまったく変わった。自分の中の「ナビゲーション」=目的地を持つ事でこんなにも変わることにビックリします。脳に近い学説を自分なりに調べてみた。アフターメーション(肯定的自己宣言)、シンクロニシティ(共時性現象)などなど。「終了後、参加者同士の意見交換を通しての共感と気づきと成長の時間となった」所長

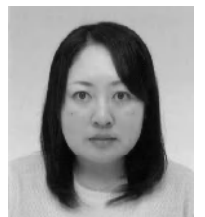


福井智裕さん

※講演内容全文は通信にて掲載予定

### 10月度心理学教室に参加して 松井美津紀

心理学科へ参加することは私にとってひと月の心労を癒す大切な時間です。決して簡単でない初めて耳にするカタカナの専門用語が洪水のように流れ出る内容であっても、それは自分の心の血肉となり回数を重ねる毎に精神という繊細な組織は強靱なものへ成長します。心配性な私ですが、心とは?と学び始めてから随分強くなったなど実感できるくらいです。以前は悔いる過去に思いを馳せては憂鬱な気分になり、まだ白紙の未来の不安ばかりを見つめていました。でも私が生きているのは「今」という瞬間で、その今は実は憂鬱も不安も無い状態の時の方が多いのです。過去や未来に捕われ、私が過ごしている「今」を見つめていなかった... 今までの積み重ねが「今」かもしれませんが「今」の積み重ねが未来で、白紙の未来は「今をどう生きるか」でいくらでも変えていける! そう気づいた時私は変わる、未来は自由だと心から感じました。



松井美津紀さん

## 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

