



2017年2月の教室案内

心理学教室 ①< 研究所 >	2月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	2月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	2月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	2月18日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑫< 研究所 >	2月12日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑫< 研究所 >	2月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑫< 研究所 >	2月12日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ⑩< 研究所 >	2月05日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ⑩< 研究所 >	2月19日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑩< 研究所 >	2月05日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑩< 研究所 >	2月11日(土) 10:00 ~ 12:00

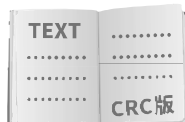
～オープン講座～ どなたでも参加できる講座です

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ください。

今月のお知らせ

研究所版各テキストが完成！



- 認知行動療法を現場に生かす
- 自分を見つめ大きく成長する生き方
- 性格から読みとく自分の人生
- カウンセラーが身につけるアサーション(1)
- カウンセリングマインドを生活に生かす技術
- 発達心理学-ワーク発達心理学-(1)(2)
- 指導者研究(求められる指導者とは、リーダーシップとは)
- 聴く・話す(コミュニケーションの達人になる知恵)
- 聞きかたと質問の技術を身につける
- カウンセリングに生かす論理療法(自己を知る)
- 森田療法(森田理論の実践を通して現実の在り様に気づく)

順次各講座で使用、または販売となります。2017年も進化を続けるメンタルヘルス総合研究所にご期待下さい！

今月の研究所推薦書籍

あなたの知らない脳——意識は傍観者である

デイヴィッド・イーグルマン(著) 大田直子(翻訳)
ハヤカワ・ノンフィクション文庫

私たちの行動をコントロールしているのは「自分の意識」ではなかった！
例えば衝突の危険をはっきり認識する前に、足は車のブレーキを踏んでいる。脳はたいてい自動操縦で動いており、意識は遠いはずれから脳の活動を傍観しているにすぎないのだ。だが、自覚的に制御することができないのなら、人間の行動の責任はどこにあるのか？ 意識と脳の驚くべき働きを明かす最新脳科学読本です。



心の法則 ワンポイント

不可能なことはない信じ続けなさい。
そうすれば、信じたとおりの現実には遭遇することだろう。

ジョセフ・マーフィー

にわかに信じがたいという人もいる潜在意識、無意識... 言い方は違えど、私はこういった働きをする心の部分が必ずあると信じています。まず自分を信じて自分の可能性を信じましょう。出来ないと思いついてるうちは、ほぼ目標達成は困難でしょう。とはいえ、自分を信じ可能性を見出すことも簡単なことではありません。その過程で方法やひらめきなどが浮かんでくることもあります。「出来る！出来ないわけがない！」と自分を信じることから始めましょう！

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、感想があったり、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、あなたも知れませんか？

12月度講師育成講座での板垣さくこさんの講演から抜粋

絵本セラピストでもある板垣さんの講演は、おやっ！と思わせる入り方だった。大人のための絵本セラピー「ほっこり、あったか、心の時間」絵本を見せながらの会話、いつのまにか参加者も一緒になって歌ったり答えたり。

テーマは『変化を受け入れる』

- ◎ 変わりたい？ 変わりがたくない？ さてあなたはどっち？
 - ・ 変化することが好きな人と嫌いな人
 - ・ すぐに飽きてしまう人と長く続く人
- ◎ この世に存在するものは全て変化している
 - ・ 変化することこそが不変の法則



板垣さくこさん

様々なものがスピーディーに変化している今という時代を生き抜くには、「変化を受け入れる」という覚悟と「知らないことを過度に怖がらない」という心の在り方の必要性。たとえ小さな変化であったとしても、その変化を受け入れて楽しむことが充実した人生を生きる助けとなるのではないだろうか。... などなど。

(参加者の声)

今回の講師育成講座もとても楽しかったです。他の方の講演を聞くのはとても刺激になり、パワーが生まれてくる気がします！改めて何色になっても最高さ！と前向きな気持ちになりました。感謝です！

一味違った演出に気づきと感動の時間となった。所長

湯澤所長の...

つぶやき



Just the way I am

— ありのままの自分 —

「そのままの自分でいいんだ」ありのままの自分を変える必要はないのだ。そのままの自分が一番なのだ...

そう気づくのに、私は何年も何年もさまよいつづけていた。何度思ったことか。でも私にとってそれはそれで良かったのだ。

変えよう変えようとして苦しみがいた時は変えることが出来なかった。「このままの自分でいい」と気づいた時から変化が起きた。大きく変わることができた。

そのままの自分を受け入れると「安心」できる。そして自分をしっかりとつかむことができる。今の自分が自分だから、それ以外の自分はどこにもない。

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

