



## 2017年3月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	3月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ③< 研究所 >	3月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	3月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑪< 研究所 >	3月18日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ①< 研究所 >	3月12日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ①< 研究所 >	3月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ①< 研究所 >	3月12日(日) 13:00 ~ 15:00
ファミリーーター講座 ⑩< 研究所 >	3月05日(日) 13:00 ~ 15:00
唯識学講座 ⑩< 研究所 >	3月19日(日) 10:00 ~ 12:00
講師育成講座 ⑩< 研究所 >	3月05日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑩< 研究所 >	3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ください。

## 今月のお知らせ

### 2017年度新講座のお知らせ

本年度、以下の新講座が開講します。

- ・SGE 上級編 (新しい時代のカウンセリング)
- ・講師育成講座 (上級編)
- ・交流分析講座 (入門編)、(中級)、(資格取得コース)
- ・生命哲学研究講座 別紙にて詳細を紹介いたします。

#### 今月の詩

### わたしと小鳥とすずと

わたしが両手を広げても お空はちっとも飛べないが	あの鳴る鈴はわたしのよう たくさんな歌は知らないよ
飛べる小鳥はわたしのよう 地べたを早くは走れない	鈴と小鳥と それからわたし みんな違って みんないい
わたしが体をゆすっても きれいな音は出ないけれど	金子みすゞ詩集より

みすゞの童謡は、小さいもの、力の弱いもの、無名なもの、この地球上に存在するすべてのものに対するみすゞのいのりの詩であるような気がする。所長

### 今月の研究所推薦書籍

**金子みすゞ名詩集**  
金子みすゞ (著) 彩図社

明治36年、山口県に生まれた童謡詩人金子みすゞ。彼女の残した作品には、小さな動植物に対する深い愛情や悲しみ、そして子供の持つ独特の感性などが、みずみずしい言葉で綴られています。子供から大人まで全世代の方に読んでほしい1冊です。



## 心の法則 ワンポイント

心の健康を保つ方法

自分の中の可能性を、いつも忘れず育てること

空の巣症候群という言葉があります。子供達だけを生き甲斐に一生懸命頑張ってきたお母さんが子育てに一段落、子供達が留守がちになってしまった時にどうしていいかわからない空虚な気持ちになってしまふ。

逆に子育てに専念しながら大きくなるにつれて趣味を広げたり少しずつ仕事に復帰したりしながら新たな生き方をする母親もいます。子育てだけでなく仕事だけが生き甲斐で、定年になってうつ病になってしまったり。一つのことだけに夢中になりすぎ、他をまったく忘れてしまった場合、必ず行き止まりに直面することになります。一つのこと集中していても家族、夫婦のことを忘れず、これが終わったら〇〇をやるぞ！と、趣味でも構いませんし常に可能性を育んでいる人はバランスのよい生き方ができる人と言えます。

## 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、あなたも知れませんか？

### 1月度講師育成講座での小林秀也さんの講演から抜粋

-テーマ ○○な私になるために！-

- ① あることを意識して使うようにしたら劇的に変わった。  
なりたいたい自分になるために... そのあることとは？
- ② では、どんなことばを使うのか？
- ③ ことばの働き、プラス言葉を使つての体験クイズ
- ④ ことばの物理的な働き
- ⑤ この世の全ては物質的な働きがある
- ⑥ ことば一つが未来を創る



小林秀也さん

英語の講師をしている小林秀也さんは6枚のワークシートを配布、一人一人が考え、記入、そして気づき... 元気のよい講師の言葉と前向きな態度に参加者は納得。

-参加者の声-

内容の濃い講義でした。参加されているメンバーの方々の本気度が大変心地良く同じ室内にいることの喜びと感謝の気持ちが湧いてきます。これからの時代を生きる全ての人が自分の本当の道を歩めるよう私自身もより自分を高め、仲間と励まし合いながらカウンセラーという道を歩んでいこうと思います。

### さわやか相談室の心が元気になるお手伝い ①②③ステップ

- ① 心の悩みを話しましょう・・・モヤモヤを話してスッキリしよう！
- ② コミュニケーション力を育てましょう・・・聴き方と話し方人間関係に強くなろう！
- ③ 自分はどうのように考え、行動するのかを決めましょう・・・行動力を高めよう！

※ 悩みを話すことは『気持ち聴いてもらうこと』『心の整理整頓をすること』です。一人で悩んでいないで話しに来てくださいね。そして生きる力の一つ『セルフケア力』(自分を励まし、前向きに考え、行動する力)を高めていきましょう！

人生は自分で切り開いていく

どのような環境にいても 幸せに生きる努力をする  
学校や職場はその「生きる力」を学ぶところでもあるので  
《心が強く育ちますようにと願っています》



認定カウンセラー 野村弘子さん

## 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Eメールの作成が簡単にできます

