



2017年4月の教室案内

心理学教室 ⑤< 研究所 >	4月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	4月08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月15日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ②< 研究所 >	4月09日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ②< 研究所 >	4月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ②< 研究所 >	4月09日(日) 13:00 ~ 15:00
ファシリテーター講座 ①< 研究所 >	4月02日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ①< 研究所 >	4月16日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ①< 研究所 >	4月16日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ①< 研究所 >	4月02日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ①< 研究所 >	4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

4月スタート講座のお知らせ！

4月より以下の講座がスタートします。参加ご希望の方はお早目のお申し込みをお願いいたします。

- ・カウンセラー養成講座(初・中級)・生命哲学研究会・SGE 講座(上級)
- ・ファシリテーター講座・新アサーション講座・講師育成講座(上級)

湯澤所長の...
つぶやき



自分とは、自分が心の描いている自分

自分がそのままの自分を受け入れた時、生き生きと躍動する自分に変わる。

自分を存分に生かすことができる。自分の人生だから、楽しく生き甲斐のある日々を送るために少しでも自己否定するのをやめよう！

自分を否定し、責めていると心に柔軟性がなくなり、寂しく孤独な人になってしまう。心に余裕がなくなると他人の言葉にイライラしたり腹を立てて不機嫌になってしまう。そのままの自分を大好きになると、自分のまわりの景色が変わることでしょう。

今月の 研究所推薦図書

ユングは知っていた

コンノ ケンイチ(著) 徳間書店

心と物質が綾なす驚異の宇宙に何が我々を待つというのか！? 誰も書かなかった心理学者ユングの革命的宇宙観。「深層無意識」「時空」「素粒子」。「量子力学」と「宇宙シンクロニシティ」による未来構築のメカニズム(神のシナリオ)を明かす。



心の法則 ワンポイント

我々は泣くから悲しい、殴るから怒る、震えるから恐ろしいということであって、悲しいから泣き、怒るから殴り、恐ろしいから震えるのではない。

ウィリアム・ジェームズ

日本の精神科医、斎藤茂太氏も「先手を打って笑顔を一悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しくなるという説もある。ニコニコすれば、自然に心の中も楽しくなる。」

何が言いたいかという、自分の感情は自分で操縦できることもある！ということだと私は考えます。気分が乗らない時、ふと見たテレビのお笑いで思わず笑って楽しい気分になってしまったことはないだろうか？

気分が乗らない時、鬱々している時、鏡を見て笑顔をつくってみてください。声を出して笑ってみてください。不思議と楽しい気分になることでしょう。

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、いろいろなメッセージをいただいております。今回の「人」は、あなたかも知れません？

2月度講師育成講座での山元慶子さんの講演から抜粋

- テーマ 「怒り」について -

怒りとは…腹を立てること。人間の心にもともと備わっている原初の感情のひとつ。目標に到達するための行動が妨害されたときに生じる攻撃的な情動。

- ・キリスト教においては「7つの大罪」人間を常に導く可能性があると考えられる感情や欲望「憤怒」が含まれる。
- ・仏教においても身・口・意、の三業がつくる10種の罪悪「十悪」の中に嗔恚(しんい)が含まれる。 ※嗔恚：怒り憎む

「怒り」は一般的に「よくないもの」として扱われることが多い。欲求不満のメカニズムを図表で表した資料と心の防衛機制のメカニズムを通して(超自我)(エス)(ストレス)を説明。

自我の役割等々、大きなストレスにより精神的なバランスを崩すこともある、それを防ぐ機能が「防衛機制」。その機制のスイッチが入るきっかけは「不快感情」等々自身の研究成果を分かりやすく発表しました。



講演をする山元慶子さん

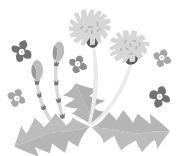
参加者の声 ◀◀

- ・講義を通して改めて「怒り」について深く考えることができました。
- ・思いもよらない題名の独特な講演、講師の優しい雰囲気の中から迫力のある話し方に心の中が大きく広がっていくのが分かりました。

今月の詩

くんくんくん
鼻をならして かけたした
ポチ どこへ行くの？
何を見つけたの？
風や大地が
きのうよりもやわらかい
あっ たんぽぽ
いま咲いたばかりみたい
なんだか 少しはすかしそう
地面にくっつくようにして
ほんのちよっと開いてる
ポチったら
春をさがすのが
ほんとうに上手だね

たんぽぽ



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行えます



ホームページ

メール

アドレス

検索

機能