



## 2017年5月の教室案内

心理学教室④<研究所>	5月13日(土)13:00~14:30
心理学教室③<研究所>	5月13日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座②<研究所>	5月06日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座②<研究所>	5月20日(土)10:00~16:00
交流分析講座(初級)③<研究所>	5月14日(日)15:30~17:30
交流分析講座(中級)③<研究所>	5月14日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)③<研究所>	5月14日(日)13:00~15:00
生命哲学研究会②<研究所>	5月21日(日)10:00~12:00
SGE講座(上級)②<研究所>	5月07日(日)13:00~15:00
SGE講座(上級)②<研究所>	5月21日(日)13:00~15:00
講師育成講座(上級)②<研究所>	5月07日(日)10:00~12:00
新アサーション講座②<研究所>	5月13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

### 2017年度ワークショップのご案内!

他者の心を発見することで人は豊かになる  
サンデグジュベリ

人は他社との関わりあいの中でこそ「人間」らしく生きることができる。「本当の贅沢」というものは一つしかない、人間関係というふれあいだ。所長

### 心と心のふれあいの場

2017年度、宿泊ワークショップ  
10月28日(土)～29日(日)に開催予定  
参加したことのある方も、初めての方も是非  
ご参加ください!癒しと気づきの2日間を!

※詳細は後日おしらせいたします。

### 今月の 研究所 推薦 図書

デール・カーネギー著 山口博訳 創元社

言わずと知れたベストセラー本。これだけ長い間多くの人から支持を受ける本書。読めば納得です。ありがちな偉人にしかできないような偉業例ばかりが並べられているわけではなく、心がけひとつで出来そうな事例が多くとても実用的。人生のうち一度は読んでおいたほうが良いと言える1冊です。



## 心の法則 ワンポイント

自分の経験はそれがどんなに小さな出来事でも、  
百万の他人のした経験よりも価値ある尊き財産である

レッシング 18世紀ドイツの詩人

このことはカウンセリングの現場で多くの人達に教えてもらった教訓でもある。人生の上で起きてくる様々な悩みや問題は、その人にとって深い意味のある出来事である。「よくなるために起きる、人生の大切な宿題なんだ」ということをつくづく思う最近である。様々な何かが起きた時、「今こそ!大きく成長できる時!」ととらえ、勇気をもって立ち向かっていきたい。

## 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?

### 3月度講師育成講座での高橋尊彦さんの講演から抜粋

- 明日の我が家はどうなるの? -

長年にわたる職場の中でリーダーとして苦労したこと。失敗したこと等々を振り返りながら、さまざまな例をあげながら目覚ましい社会の流れ、進化を通して未来に対処すべき姿を...

ダイヤルからブッシュへ、ガリ版カーボン紙から電子書類へ、1人1台のPC設置により大きく変わったこと、目の前にいる同僚にもメールで発信、部屋の中から言葉の会話が消え静かになった、などなど。

コミュニケーションが欠ける、意思疎通の衰退を心配。人間関係を高めるに



高橋尊彦 講師

は”聞く力”を身につけることが求められる時代になった。よき聞き手になる、相手を大事にする...など、信頼を作り上げるためにカウンセリングマインドが今こそ大事である...10年後20年後はどうなるか、人工知能(AI)のリスク、自分の少年、青年期の人生を懐かしく想い起しながら体験的洞察を展開。高橋さんの人柄がにじみ出る、大変有意義な講演でした。

### 参加者の声

- 生きてきた軌跡として、素晴らしい人生だった方だと少し羨ましく感じました。
- コンピュータに使われる人になるか使える人になるか、とても興味深い話題の講演でした。それぞれの体験についてじっくり聞いてみたいと思いました。
- これから出てくるであろう数々の問題、自分的にはものすごく興味が湧いてきました。いただいた資料を引き続いて完成させたいという気持ちになりました。

湯澤所長の...

つぶやき



人生の目的は自分で設定しよう!

無目的でやった成功はまぐれだと思ってしまうからその体験は生かすことができない。

無目的でやった失敗は自信を無くし劣等感を強くする。

人に言われた目的でうまくいった場合、人のせいだと思うから本当の喜びや満足感が少ない。

人に言われた目的で失敗した場合は人を恨むようになる。

自分が設定した目的、たとえそれが小さくても成功した時には喜びと満足感に満たされるから自信になる。

自分が設定した目的で失敗したとしてもそれは失敗ではなく人生の貴重な体験として生かされるので、素晴らしい宝になる。

目的を持つと知恵が湧き、知識も幸せを生み出す知恵となり、気力が湧いてくる。

自分の目的は自分をどこまで信じられるか、その執念を失わなければ必ず達成できる。

## 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

QR Code

