

Mentalhealth Sogokenkyujo Monthly Express

## CRC通信



## 2017年6月の教室案内

心理学教室 ⑤< 研究所 >	6月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ④< 研究所 >	6月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月17日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ④< 研究所 >	6月11日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ④< 研究所 >	6月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ④< 研究所 >	6月11日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ③< 研究所 >	6月18日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ③< 研究所 >	6月04日(日) 13:00 ~ 15:00
SGE 講座(上級) ③< 研究所 >	6月18日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ③< 研究所 >	6月04日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ③< 研究所 >	6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～ &lt; 研究所 &gt; 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、お間違いないよう受講してください。

湯澤所長の...

つぶやき



喜びの受容器を持っているか。

人生を楽しそうに生きている人は、楽しいことがいっぱいあるのだろうと思うかもしれない。だがその人達は楽しいことがあるから、楽しそうに生きているのではないようだ。

楽しむ心を持っているからそのような人生が訪れているのである。初めに楽しむ気持ちありきなのだ。どんなに楽しさが目の前にきても、受皿(受容器)がなければ受け取れない。いつもうつうつ人生ちっとも面白くないなど思っている人は、せつかくの楽しさの配給が回って来ても、その受皿がなくて受け取れないのだと思う。

ストレス学説で有名なハンスセリエによれば、人は逆説に満ちた心の構造を持っている。例えば「泣く」という行為も「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しい。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」と言う。ウィリアムジェームズは「怒」で説明した「腹が立ったからこぶしを振り上げるのではない、こぶしを振り上げるから腹が立つ」と言う。イライラしている時は、ちょっとしたことで腹が立つことがある。怒りの受皿で受けてしまうのである。愉快的気分の時は笑って済ませられる。楽しい気分の受皿で受け止めているからだ。

## 今月の 研究所 推薦 図書

## 「依存から自立へ」の時代をどう生きるか

先行きの見えない「不安な時代」を生き抜くために、何をどう考え、どのような行動をとればよいのか。43歳で日本経済新聞社を退職、社会教育家として独立し、講演・執筆に活躍中の著者が、自らの体験を交えながら自立した人生を送るためのノウハウを明らかにします。



## 心の法則 ワンポイント

## 心を大切にすることは、言葉を大切にすること

自分を大事にし、まわりの人、家族一人ひとりを大切に。最も手近でやろうと思えば誰にでも簡単にできる方法は「言葉遣いに気をつけること」だと思ふ。

言葉を大切にすることは、ごく自然に心を大切にしている。逆に言葉の重みを感じない人は往々にして言葉遣いがぎつくなりがちである。家族は本来、家族の一人ひとりの心が癒される暖かいオアシスのはず。何でも聞いてもらえるところ、わがままが許され、心が安らいで笑顔のいっぱいあるところ....

## 2017年度ワークショップのご案内!



2017年宿泊ワークショップの会場と日程が決定いたしました!

会場：国立女性教育会館 ヌエック  
日時：2017年10月28日～29日

埼玉県比企郡嵐山町、おおらかで優しい大自然の懷に抱かれて仲間と過ごす2日間。

学びあい、語りあい、癒しと気づきの贅沢な時間を...是非ご参加下さい。詳細は後日お知らせいたします。

## 湯澤所長の今月の詩

明るい顔が、まわりをあかるくし 暗い顔がまわりを暗くする  
いつも微笑みを失わない そんな明るい笑顔を持ち続けたい  
自分の顔は 自分が見るためではなく  
皆に見ていただくためにある そう気がついた時  
明るい笑顔作りに真剣に取り組むようになる  
心の安らぎ 静かな喜び それが顔の表情筋をやわらげて  
美しい微笑みを作り出す  
明るい顔づくりは 一生の修行である

この詩を読んで何を感じましたか?  
感じた事、思った事をシェアリングしてみましょう



## 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行えます

