



2017年8月の教室案内

※心理学教室 ⑦< 研究所 >	8月26日(土) 13:00 ~ 14:30
※心理学教室 ⑩< 研究所 >	8月26日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >	8月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >	8月19日(土) 10:00 ~ 16:00
※交流分析講座(初級) ⑥< 研究所 >	8月27日(日) 15:30 ~ 17:30
※交流分析講座(中級) ⑥< 研究所 >	8月27日(日) 10:00 ~ 12:00
※交流分析講座(上級) ⑥< 研究所 >	8月27日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑤< 研究所 >	8月20日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ⑤< 研究所 >	8月06日(日) 13:00 ~ 15:00
SGE 講座(上級) ⑤< 研究所 >	8月20日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ⑤< 研究所 >	8月06日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑤< 研究所 >	8月12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

1. 宿泊ワークショップのご案内

10月28日～29日のワークショップの詳細をご案内いたします。

宿泊ワークショップならではの 上質で、深い「癒し・気づき」を体感して下さい！	
豊かな自然の中、仲間たちと語り合い、気づき合い、日常では感じることのできない胸躍る時間。深く自分と向き合い合う、そんな時間を体感していただけます。	
	
癒しと気づきの2日間	
1日目	現地集合 昼食 11:30 ~ 研修開始 13:00 ~ 夕食 18:00 1日目研修終了 21:00
2日目	朝食 07:00 研修開始 08:30 ~ 昼食 12:00 2日目研修終了 16:30 解散 17:00

参加費用：30,000円(消費税・宿泊費・食事等含む)
①紹介割引：ご紹介いただいた方、ご本人が共に3,000円引き。②早期割引：7月30日迄のお申込みで1,500円引き。①②どちらかの適用となります。
定員：30名、お申し込みが定員になり次第締め切りとなります。
会場：国立女性教育会館 NWE C(ヌエック) 埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728
早期割引の期限は **7/30** までとなります。お早目にお申し込み下さい。

2. 8月度教室の日程変更のお知らせ

お盆期間のため、8月度の下記教室の日程変更がございます。上記教室案内にてよくお確かめの上、受講してください。

心理学教室⑦、⑩、交流分析講座(初級)、(中級)、(上級)

今月の 研究所 推薦図書

“うつ”もまた楽し「気分転換」の処方箋

斎藤 茂太著 大和書房

“うつ”気分と上手につき合うコツ。気分転換がうまくなると、もっと前向きに生きられる。モタさんの読むだけで“こころが晴れる”本。ストレスの多い現代だからこそ、いつもさわやかで前向きな気持ちでいたい。気分転換の上手な人は、めげないし、くじけないし、落ちこまない。「うつ」気分と上手につき合うコツを教えます。うつ気分の人にもわかりやすい気分転換の人は、人も是非読んでほしい一冊です。



心の法則 ワンポイント

どんぴしゃりの言葉と、そこそこ当たっている言葉とでは、稲妻と虫ほども違う マークトウェイン(アフリカ、小説家)

語彙を増やそう

びったりの言葉が見つかるのは楽器の(調律)が気持ちよく決まった時のようなものだ。語彙力は日頃から意識していくなら、知らず知らず身についてくる。これはという言葉に出会ったら自分でも使ってみる。語彙カードを作るぐらいの気遣いで自分のものにしていきたいものだ。



4年振りの生命哲学研究会 徳世敦子さん

途中、シェアリングの時に先生が私にコメントを求めてこれなかったことに、心からホッとしていました。何故なら、私の中に「言葉」が存在していなかったからです。東洋も西洋も、キリストも仏教もすべてひっくりかえした何か大きなエネルギーのようなものが押し寄せてくる感覚がありました。久しぶりに味わう感覚でした。私にとって生命哲学研究会は、いかに己が小さき存在であるかをつきつけられる場所。けれどもそれは決して不快なものではなく、小さな偉大なもの(宇宙心?) 満ちていることを味わえと言われている気がします。私がこの世に生命を頂いたその使命は、まだ何も果たされていない気がします。

湯澤所長の...

つぶやき



「ちょっとした幸せ」

- ・おーっ！今日のカツ丼、盛りがイイ！
- ・小学校の同窓会、先生が名前を覚えてくれていた
- ・温泉の大浴場、1人だけ、大の字になる
- ・バイク一人旅、山の空気がおいしく感じた

こんなにたわいのないことだが、それを素晴らしいと感じる幸せ。ちょっとした幸せを考えることは、たくさんの幸せに気づくことでもあります。

馬鹿みたいに
馬鹿みたいに何を
そんなに心配しているの？
今なんでもなかったら
なんでもないのです
人生なんて今だから
馬鹿みたいに黄色くなった
古新聞を握りしめて
自分を苦しめるのはやめよう
馬鹿みたいに

①の時間を自分で何を体感しましたか？
感じたり、思ったりを書き出してみよう！

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

