



2017年9月の教室案内

心理学教室 ⑧< 研究所 >	9月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ①< 研究所 >	9月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑥< 研究所 >	9月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑥< 研究所 >	9月16日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑦< 研究所 >	9月10日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑦< 研究所 >	9月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑦< 研究所 >	9月10日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑥< 研究所 >	9月17日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ⑥< 研究所 >	9月03日(日) 13:00 ~ 15:00
SGE 講座(上級) ⑥< 研究所 >	9月17日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ⑥< 研究所 >	9月03日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑥< 研究所 >	9月09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。

湯澤所長の...
つぶやき



自分の親を客観的に見られる人は
自分自身をしっかり把握できる人

人生早期における経験や環境が子供自身の素質とともに人間形成にとって大きな影響力を持っていることは言うまでもないでしょう。そしてそのことは幼少期の環境と経験に大きな影響を与える立場の親自身にも同じようにあてはまります。自分の親がどのような人だったかをよく考えてみると、今自分の中でおこっている様々な問題の本質が見えてくるものです。

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。

参加費用：30,000円(消費税・宿泊費・食事等含む)

紹介割引：ご紹介いただいた方、ご本人が共に3,000円引き。

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

<p>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！</p> <p>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貴重な時間。深く自分と向き合い、そんな時間を体感していただけます。</p>	<p>癒しと気づきの2日間</p> <p>1日目 現地集合 昼食 11:30 ~ 研修開始 13:30 ~ 夕食 18:00 1日目研修終了 21:00</p> <p>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</p>
--	---

今月の 研究所 推薦図書

生き方による癒しーやすらぎ療法ハンドブック

ジェラルド・G. ジャンボルスキー 著 春秋社

「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、いつもさわやかに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。うつ気分の人もまわりにうつ気分の人がいる人も是非読んでもらいたい一冊です。



心の法則 ワンポイント

低次欲求にこそ生きる力がある

A. マズローの有名な欲求階層説によると人間の欲求を5段階に分けて、生理的欲求、安全欲求、社会的欲求、自己尊厳の欲求、そして最上位の自己実現欲求とした。この5つの欲求は相対的に避けて通れない欲求で生理的欲求から順繰りに上っていく。「衣食足りて礼節を知る」...。年をとっても性的好奇心の旺盛な人ほど生命力が強く、立派な仕事ができるのはエネルギーは変換がきくからだ。芸術制作意欲や事業欲につながる。低次の欲求が大事なものは、それが生きる意欲を駆り立てるからだ。

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？

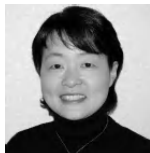
SGE 講座に参加して 高橋は美さん

SGEの目的の1つが行動変容であり、「本音と本音が触れ合えるような行動がとれるようになるためのトライ＆エラーの場である」ことを理解して、まさに実生活でやっていくことを、人工的に枠を作りミニチュア版の世界を作って行こうと、とイメージできました。実生活では関係の複雑さやリスクも伴い、慎重さも求められます。しかし実生活の中でも自分自身を表現できる勇気が出せなくて、自分が避けてきたことをトライ＆エラーを繰り返してやっていくことには変わりはありません。私は近年トライ＆エラーの量が圧倒的に不足しているのでSGEの勉強をすることで自分の実生活の中でもそれを意識し、もっとエラーを積み重ね、エラーの耐性をつけてゆきたいと思っています。



ワークショップに向かったの決意 徳世敦子さん

10月のワークショップに向けて、私がファシリテータとして何が必要なのか(足りないのか)という問題をつきつけられた気がします。たぶん私は物事を深く考えないタイプで、おまけに思い込みが激しい。そして正義感。ベクトルが違う方向に向いてしまえば私の受け持ったエクササイズは目標を失うでしょう。これが単なるレクリエーションなどではなく参加者に気付きと癒しを与える「エクササイズ」であるということを肝に銘じたいと思います。10月が不安で楽しみです。



星

気が遠くなるほど広がる夜空

★ 我先に光ろうとする星

一番星に「僕」を重ねた

光ること求めては暗闇に包まれキラリ

また涙を拭いた

隠れる所なんかどこにもなくて

隠すことなんて何もなくて何もなくて

僕はまた一人歩いていく



戸所昌紀



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

