



2017年 10月の教室案内

心理学教室 ⑨< 研究所 >	10月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	10月14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	10月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	10月21日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑧< 研究所 >	10月08日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑧< 研究所 >	10月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑧< 研究所 >	10月08日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑦< 研究所 >	10月15日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ⑦< 研究所 >	10月01日(日) 13:00 ~ 15:00
SGE 講座(上級) ⑦< 研究所 >	10月15日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ⑦< 研究所 >	10月01日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑦< 研究所 >	10月14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



「チョットシタ幸せ」を考えていたら
たくさんの方の幸せに気づかされた

〈ジョイの法則〉楽しむとは体験していることに喜びを入れる事。
それが幸せを招く。
物事はただ“ある”だけ。
それを見る自分が不幸と感ずるか「幸せ」と感ずるかを決める。

- 1、大きな幸せを求めると、小さな幸せを感じる方がやさしい。
- 2、小さな幸せを感じることで、幸せへの感度を高めることができる。
- 3、小さな幸せの積み重ねが大きな幸せになる。
- 4、小さな幸せを見つけたら、自分は幸せだと言い聞かせよう。
- 5、幸せな自分をイメージして描いてみよう。
- 6、自分の幸せを分かち合えば、幸せが大きくなる。



新城かぐらさん

人は風
人とは人の間に
流れる風
人は風
心の中に
湧き上がったのは
消えてゆく感情
風のようにしなやかに
風のように力強く
そうして流れる
心の中

新城かぐら

今月の 研究所 推薦 図書

アダルトチルドレン・シンドローム

ウェインクリッツバーグ著 金剛出版

アダルトチルドレン(AC)は回復はできる。ただし、回復とはいちどきに起こる出来事ではなく、今日一日の積み重ねであるプロセスなのだ。一歩のセラピストでACの治療にあたってきた著者が、AC本人とその治療者に向けて書いた本書は、ACのリカバリー・プログラムの中で、基本的文献のひとつに数えられている。本書では、「慢性ショック」や「見捨てられ体験」などをキーワードにACがいかに育っていったのかを解説し、そのうえでACからの回復のプロセスを明示する。著者が長年の経験から導き出した治療法「家族統合法」(FIS)は、治療の進め方を具体的に示したもので、だれにでも実践できるものとなっている。



心の法則 ワンポイント

言葉あってこそ心が通じる

「以心伝心」、口で言わなくても分かり合えるという、言葉の響きはいいが.....
分かり合えないからこそ、自分がどう思われているかに気を遣い、他の人を自分の主人公にしてしまう。お互いの心が通じ合わないからこそ言葉がとて大切。

「人生にとって一番大切なことはまず言葉の使い方」、「言葉によって表情も心も変わる」、「心地良い言葉は、心の栄養」。喜びも怒りも悲しみも、みんな言葉が原因。言葉を大切にすることが、心を大切にすること。「言葉の文化」が育ち確立すれば精神文化も本来のいのちの輝きをとり戻す「言葉」を大切にしていきたい。

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

小澤ゆかり先生の講演が行われました！

テーマ「暮らしと心理学」 坂戸にここ大生

挨拶、傾聴、笑顔、そして、ありがとうは魔法のことばなどワークを取り入れた講演に参加者はあつという間の楽しい時間でした。終始活気に溢れ、素敵な時間となりました。



参加者の声

- ・今日の心理学の勉強は、今後の人生に活かそうです。
- ・今日の心理学で、学んだ笑顔とありがとうの感謝の気持ちを忘れずにいようと思いました。
- ・また、このような時間を持てたらと思います。
- ・ペアになった人の話をきいて、歩んできた道、考え等知れて良かった。

小澤ゆかり先生

中村祐子先生の講座が行われました！

テーマ「生活心理学講座」 主催 あびりてい

参加者の声

- ・笑顔は相手だけでなく自分にもいい影響を与える等のお話に驚きました。いつも笑顔でいられる自分になろうと思った。
- ・他人のこを知り、その人を紹介するとういうワーク。伝える前提で聞くのでより深く知ることができた。
- ・自分の意思をはっきり伝えることの大切さ、実感。
- ・自分から一歩踏み出す勇気もらった。



カウンセリングルーム開設のお知らせ



カウンセリングルーム「ゆうこの部屋」

前橋市勤労福祉センター3Fにて毎月11日13:00～
駐車場有。お問い合わせは080-6615-1478まで。
お気軽に来てください。お待ちしております。

中村祐子(なかもらゆうこ) 研究所認定カウンセラー、交流分析士

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できます

