



新年明けましておめでとうございます。皆様のおかげで2018年を迎えることが出来ました。今年も皆様の心に寄り添い、共に躍進している研究所を目指して参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

2018年 1月の教室案内

Table with 2 columns: Course Name and Date/Time. Includes Psychology Classroom, Counselor Training, Exchange Analysis, and SGE courses.

～オープン講座～
どなたでも参加できる講座です

New!!! 心理学応用講座 < 研究所 >
詳細が決まり次第お知らせします！
※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

心理学を用いた講座を開講します!!

今迄の生活心理学講座と違い、テキストに沿っての講義。各講座ともに12回で修了になります。毎月各講座の日程と時間をCRC通信に掲載、ご自分の都合に合わせてご参加いただけます。



各講座全12回 (修了時に修了証を発行いたします)
1セッション(120分)2000円 テキスト代(全12回分)1000円

↓心理学応用講座 開講予定講座↓

- ・心の成長から自分を見つめる ・エンパワーメントコミュニケーション
・笑いとメンタルヘルス(人生を変える笑顔セラピー) ・人生脚本に気づき人生を変える
・活力を生み出すコーチング ・深層心理学について(1)(2) ・新時代のリーダーの条件
・心の時代のメンタルヘルス ・遺伝子をOnにする生き方 ・愛と癒しの心理学
・カウンセラーのためのアサーショントレーニング ・話の聞ける人、聞けない人

※開講日程が決まり次第お知らせいたします。また、こんな講座が受けてみたい!等のご意見もお待ちしております。

今月の 研究所 推薦図書

こころの育て 「誕生から思春期までの48章」

河合隼雄著 朝日新聞社

「子育てが嫌」「子どもを叱ってばかりいる」「いじめにあったら」「子どもが学校に行かない」「親の思いが通じない」…誕生から思春期までの子育ての悩みや不安に、臨床心理学の第一人者、河合隼雄がやさしく答える。もう細かいことで悩まなくてもいいと、こころがホッと楽になる一冊。



心の法則 ワンポイント

楽しいということは自分が作るもの

受身的に与えられるものではなく、自分が創るもの。

Enjoy - 喜びを入れる

楽しいこと、苦しいことがそこにあるのではない。一切の物事はただ“ある”だけ。楽しいか苦しいかを決めるのは自分自身のあり方、心の受け止め方を変えれば楽しくなる。自分が決めたことに喜びを見つける。この習慣を身につけると楽しみが増えてくる。ことさら無理することなく人生を楽しめるようになる。

そのためには、そのことを楽しもうと努力することからスタートしてみる。小さな喜びを積み重ねることが大切だと思う。

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？

生命哲学研究会を受講して

大原紀久子

CRCで学び始めて今年で6年目、生命哲学研究会に参加して、渡された膨大な資料の内容を見てビックリ!なるほど、「生命哲学」を学ぶということに恐れをなして尻尾を巻きそうになったが、いやいや私には5年間の蓄積がある、頑張れば何とかなる... いや、何とか遅れないよう頑張るぞ! そんな気持ちで始めて早5か月が過ぎ、また1つ私の引き出しの中に今迄にはないものが増える喜びを噛み締めながら学んでいきたいと決意しました。



心理学教室に出席して

武田浩子

気持ちがとっても楽になっていること、フツと気づいた。何故あんなことを言ったり、あんなことをしたりするのだろう、信じられない等々、と思いながら自分のかたくな「から」をつかって人との溝を深めてきた自分... 「1人1人違うのがあたりまえ」ということが心で理解できた時から相手を理解してみよう、受け入れてみよう、という気持ちで接することができるようになり、自分の気持ちを素直に伝えらるようにもなり、人間関係を広げられていることを嬉しく思います。もっともっと勉強していきたい!という気持ちです。

湯澤所長の...

つぶやき



人は海のようなものである

これはアインシュタインの言葉です。「人は海のようなものである。あるときは穏やかで友好的。あるときははしけて、悪意に満ちている。ここで知っておかなければならないのは、人間もほとんどが水で構成されているということです。人の心は、とても揺れ動きます。機嫌がいいと思ったら、急に悪くなったり。そして、それは単なる詩的形容ではなく、人体のほとんどが水分でできているという物理的・科学的な根拠を立てて。水の性質を調べていくと人の心の性質も、確かに似たような部分があると思います。とかく人の心は移ろい易いですが、それは、その性質上、仕方のないものであって、変化があることを悩んだり改善しようとしたりする必要はないと言えます。人は海のようなものだと、とても面白い見方だと思いませんか？

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

