



## 2018年 2月の教室案内

心理学教室 ⑬< 研究所 >	2月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑥< 研究所 >	2月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	2月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑪< 研究所 >	2月17日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級) ⑫< 研究所 >	2月11日(日) 15:30 ~ 17:30
交流分析講座(中級) ⑫< 研究所 >	2月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑫< 研究所 >	2月11日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑩< 研究所 >	2月18日(日) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座(上級) ⑩< 研究所 >	2月04日(日) 13:00 ~ 15:00
SGE 講座(上級) ⑩< 研究所 >	2月18日(日) 13:00 ~ 15:00
講師育成講座(上級) ⑩< 研究所 >	2月04日(日) 10:00 ~ 12:00
新アサーション講座 ⑩< 研究所 >	2月13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

**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。

## 今月の人

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？

## 12月度SGE講座に参加して

小池由美子

どんなエクササイズでも事例をお手本として提示すると、とても分かりやすくなりヒントにもなる。リーダーは臨機応変にいろんな角度から状況を見る眼を養わなければならない。ねらいやシェアリングの意味がまた少し深く分かってきたような気がする。普通の生活ではなかなか自分を省みる機会が少ないからだ。言われた時はグサッとくる言葉でも、とらえ方によっては自分では気づけなかった大切なプレゼントである。よし、次は改善できるようにしよう、という向上心を持っていけるように、すぐ凹まない自分になればいいと思う。



## 研究所では皆様の声を募集しています！

当研究所では日々皆様のニーズに合わせた講座、ワークショップ等を展開しています。多様化する社会の中、さらなる研究所のボリュームアップ、バリエーションアップを考えております。皆様のご意見をお待ちしております。

※随時受け付けております。貴重なご意見をお寄せいただいた方に研究所オリジナルすまいるくんステッカーを進呈いたします。

## 今月の 研究所 推薦図書

### 「許す勇氣・生きる力」

デイヴ・ペルザー 著 青山出版社

人生の最初の12年間をありとあらゆる虐待を受けて育った著者の体験的な著書。人間に備わった立ち直る力に感動。人間のすごさを、脳がはりさける思いでいっしょに読んでしまった。豊かな人生を送りゆくヒントがいっぱい、すばらしい一冊である。



## 心の法則 ワンポイント

### 心の健康とは

心が強くなれば益々美しく、幸せを感じる能力が増えていく。

“ブツンしない柔軟な心”

それは細い糸に大きな魚が掛かった時、しなやかに曲がる釣り竿にあった。体の健康には好き嫌いをしないで体を鍛えることだ。心も鍛えが必要。何でも取り入れ栄養を与えることが大事だと思う。

「ものは考えよう」と言葉があるが物事は肯定的に先取りすることだ。幸福論の中で哲学者アランは『うまくいったから嬉しいのではない。自分が嬉しいからうまくいったのだ。』と。

人生は自分が考えた通りになる。

湯澤所長の ...  
つぶやき



## 秘密を守る

私たちは一人で生きているのではない。人とのさまざまな関わりの中で生きていかなければならない。「人の悪口や陰口を言うてはいけない」のではなく「聞いた悪口を第三者にもらさない」ことが肝心なのである。自分の胸の内をいつでもすべて聞いてくれる口の堅い友人は、人生の宝物。そんな友人が一人いれば十分。孤独感や淋しさで苦しむことなく済む。

他人が隠したいことは何があろうとその秘密を守り通すこと、そうすれば口の堅い友人を得ることができる。自分自身の価値を下げ信用を落とすようなことは自分の口から絶対に漏らさない事。そうしていれば自分の気持ちも安泰である。

## ハートハート Heart



### 心のふしぎ & コミュニケーション力を学ぼう！

#### 心をプラスストロークでいっぱいしよう！

- ① **プラスストロークとは、相手を認める暖かい言葉かけや、関わり方こと（ありがとう、がんばったね、励ましの言葉や笑顔、暖かいまなざしなど）**
- ② **マイナスストロークとは、相手を否定する言葉かけや、関わり方なこと（悪口、相手が嫌がる言葉や、無視する、いじわる、冷たい関わり方など）**

人が生きていくためには体に良い栄養が必要のように、心にも栄養が必要です。心の中のプラスストローク（良い栄養）がたくさん蓄えられることで、頑張りエネルギーに変換され、ここ一番という時に踏ん張れるのです。

プラスストローク状態が、その人の姿です。元気が足りない、やる気が起きない、マイナス気分だ…そんな時は、『プラスストロークの補給』が必要です。

自分の気持ちを安全安心な人に聞いてもらうこと。音楽を聴く、スポーツ、ゆっくり休む、おいしい食事、映画、読書等、自分なりの『発散と充電』をしっかり意識して行いましょう。

私たちは、毎日の生活の中で、たくさんプラスストロークをもらっています。家族の人にかけてもらう励ましの言葉や、食事の支度や、身の回りの世話、あたり前に思える温かい関わりが一番栄養になるのです。「おはよう、いってらっしゃい、お帰り、お疲れ様、ありがとう、頑張ったね、大好きだよ…等」何気ない日常の会話から、プラスストロークが蓄えられ、心は満たされていくのです。

エネルギー不足は、プラスストローク不足状態です。自分自身に、大切な人に、たくさんプラスストロークをあげましょう！

さわやか相談員・心理カウンセラー 野村弘子先生



## 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

