



2018年6月の教室案内

心理学教室 ⑩< 研究所 >	6月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	6月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6月18日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ④< 研究所 >	6月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ④< 研究所 >	6月10日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ③< 研究所 >	6月17日(日) 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 >

エンパワメントコミュニケーション	6月09日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	6月24日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	6月11日(月) 10:00 ~ 12:00
新時代のリーダーの条件(人間関係とカウンセリングマインド)	6月11日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	6月16日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	6月17日(日) 13:00 ~ 15:00
自分を知る手がかり論理療法の全てを学ぶ	6月24日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	6月16日(土) 13:00 ~ 15:00

*※印は日程に変更があった講座です。ご確認の上、お間違いないよう受講してください。

湯澤所長の...

つぶやき



あなたの人生は、だれのもの？

あなたの人生はあなたのもの。

だれかがあなたを生きがいとし、大きく依存しているとき、あなたがあなたの道を選んだら、その人は悲しんだり非難したりするかもしれません。けれどそんな嘆きには振り回されなくて、愛という名で強いられた「負の遺産」をそと返してください。

その人を悲しませたくない？ 波風を立てたくない？

だからって、自分の気持ちを引っ込めていると、それはその人への依存・・・ちゃんと自分の気持ちを言ってごらん。

ひとり立ちした人になれるし、それが愛情なんです。自立するときに自立しないと、結局はお互いにとって、もっとつらい結果になってしまいます。

今すぐ分かってくれなくても、すばらしく生まれ変わった関係は、お互いの中で「それが幸せ」と思える日が来るんです。



みなさんは、この文章を読んで何を思い、何を感じましたか？
周りの方とシェアリングしてみましょう。

今月の 研究所 推薦図書

こころの子育て—誕生から思春期までの48章

河合隼雄著 朝日文庫

「子育てが嫌」「子どもを叱ってばかりいる」「いじめにあつたら」「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

言葉にすると見えてくる

自分の思いや考えている事を言葉にして書き表してみると、思わぬ発見があったりする。自分が陥りやすい考え方や問題点が見えてくるし、頭の中で不気味に大きくなった不安、悩み等をなぜ悩んでいるのか1つ1つ整理し書き出してみると、意外に小さく、なんでもない事だったりすることがある。皆さんも是非書き出してみてください。



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、あなたもご存知ませんか？

中央労働災害防止協会 2日間の研修に参加して 大久保久夫

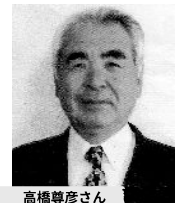


大久保久夫さん

特に印象に残ったのは、メンタルヘルスクエ技法で、南は沖縄から北は北海道から約80名の参加者の中から選ばれた一人がクライアントになり、講師がカウンセラーとなつての積極的傾聴のデモンストレーションでした。「みる」「きく」「はなす」のメンタルヘルスクエ技法(面接技法)は有意義でした。メンタルヘルス不調を未然に防止すること(一次予防)の大切さに改めて気づきました。

カウンセラーは答えを与えない 高橋尊彦

自然の中に蒔かれた雑草の種は、雪や北風の極寒の季節が通り過ぎるのをじっとくらえて、今いる環境の中で自分なりに発芽する時期を窺っている。幾多の苦難を乗り越えて、のどかな暖かい季節が来ると、その兄弟たちは誰にも負けないよういっせいに産声を上げる。そして成長するための水分や栄養素を吸収するための毛根を、より深く、そして長く黙々と広げる。路上での発芽は最悪、人や車に時々踏まれながら、それでも成長の活動は止めない。「踏まれても、踏まれてもなお咲く、タンポポの笑顔かな」だれが見ていようが、いまいが、りと咲く小さな花、その姿は「たくましく生き抜け」と私たちに呼びかけている。瞬時でも諦めたらおしまい。どんな事があろうか花を咲かせて実をつけることを目標に、焦らず挫けずコツコツとただ成長するのみ。



高橋尊彦さん

わかば大学心理学セミナー等で活躍中の小澤ゆかりさんの、

「ゆかり通信 3月号(ひとことコーナー)より」

自分史として、自分が子ども時代にした“子どもの頃の遊び”を集めて手作り本を作っています。それに関連して、「昭和のわんぱく遊び図鑑」という本を図書館で借りました。その本のあとがきに次の一文があり、共感しました。荒っぽい遊びのなかの勝負を通して小さな肉体に負けじ魂が培われるのである。“怪我をした際、遊びで受けた苦痛が相手の痛みやその加減を知る貴重な体験であった。”

私は人生の中でつらい経験をしたときに、乗り越える力となるものが「負けじ魂」であるのではないかと考えています。それは、子ども時代にたっぷり遊ぶ中で培われるものかもしれません。現代の子供の遊びの中には、ゲームやキャラクター玩具など、お金がかかるものが目立ちます。なかなか思いつきり身体を使って遊ぶ場所、仲間、時間がありません。子供の遊びが、大人社会の金儲けの手段になっています。そのことは、子どもにとってあまり幸せなこととは言えないと思います。



小澤ゆかりカウンセラー
鶴ヶ島市において月に数回心理学セミナー等を開催されている、カウンセラーです。セミナーやカウンセリング詳細は直接お問い合わせください。

メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六共町 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

