



## 2018年7月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	7月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑪ < 研究所 >	7月14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	7月16日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ⑤ < 研究所 >	7月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月08日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ④ < 研究所 >	7月15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 >

エンパワーメントコミュニケーション	7月14日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	7月22日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	7月09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)	7月09日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	7月21日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	7月15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	7月22日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	7月21日(土) 13:00 ~ 15:00
SGE 特別講座	7月28日(土) 10:00 ~ 15:00

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

### 心理学の講座 好評オープン開講中!

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。

湯澤所長の...

つぶやき



笑顔でいよう

明るい顔が、周りを明るくし 暗い顔が周りを暗くする  
いつも微笑みを失わない、そんな明るい笑顔を持ち続けたい  
自分の顔は自分が見るためではなく  
皆に見ていただくためにある そう気づいた時  
明るい笑顔づくりに真剣に取り組むようになる  
心の安らぎ、静かな喜び、それが顔の表情筋をやわらげて  
美しい微笑みをつくりだす。  
明るい顔づくりは一生の修行である!

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

#### 永遠の子どもたち

秋山さと子 著 法蔵館

「人間」に尽きぬ興味を抱き、やさしい目で子どもを見つめつづけた著者が遺した、夢や魂、ファンタジーや神話にひそむ、「人間の本質」に迫るエッセイ集。大人が失ってしまった大事なものをもう一度考える書。



## 心の法則 ワンポイント

### ストレス社会の対処法

ストレスが個々にのしかかる現代社会をいかに生きるか、ストレスなしの人生はありえない、ならばストレスとどうつきあうかが問題になる。ストレスやプレッシャーを「ワクワク」、「ドキドキ」の感情に変え、結果を出している一流スポーツ選手達に教わる事は多い。水泳の北島康助選手は泳ぐことを心から楽しんでいると平井コーチは言う。イチロー選手しかり、松井選手しかり...

厚生労働省は「いきいき」と生きるための条件に4つの要素を挙げている。

1. 自分の感情に気づいて他者に表現ができる。
2. 状況に応じて適切に考え、問題解決ができる。
3. 他人や社会と関わりを持ちながら建設的で良い関係を築ける。
4. 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する。

ストレスを逆手にとって、人生の喜びを見つけ出す強さをつくってきたい。

## 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。次回の「人」は、あなたかも知れませんよ?

### 心理学応用講座に参加して 小沢ゆかり



小沢ゆかりさん

『職場・学校・家庭における心の時代のメンタルヘルス』

前回(4月)に学習した、PM理論とはP(パフォーマンス・行動、組織として出す結果)と、M(メンテナンス、個人への光、家庭も含めて)の両方を指導者として考慮していく必要があるとの事。お祭り気分の演出は、祭りの演出(ハレの日)ができるカリスマ性がマネージャーには必要である。うまくいっている組織は、ハレの日の演出がある。ハレの日は、盛り上がっていて、それには多少の狂気があり、本気モードである。一緒に楽しんで歩こうじゃないか!! という雰囲気。今回(5月)は、戦後の健康管理の推移や、心の健康管理について学習した。が、その中で、心身症として心と身体がいかに密接に結びついているかを、ハンス・セリエとキャノンの学説を使って分かりやすく説明して下さいました。先生の持っている本当に幅の広い心理学の分野が学べて刺激になりました。ありがとうございます。

### 中村祐子さんの「心理学カルタ」のご紹介



不登校、引きこもり 良くなるためのチャンスです。

解説 家族を1つのシステムとして捉えると、様々なシステムの力を最も敏感に感じるのは子供です。行動として表すとき... 腹痛、遅刻、欠席、ひきこもり、等の問題行動は、その子の問題だけではありません。問題行動を直そうとやっきになったり、進路や道徳について正しい教を説くだけではむしろ逆効果の場合もあります。なぜなら、家族としてのシステムが機能していない、その警告装置の役割を彼らは担っているからです。まずは、自らを傷つけながら必死に発しているSOSを真剣に受け止めることです。機能不全の関係性について全体とながめ、真心をもって家庭全体の問題にあたるための良いきっかけと考えねばなりません。

### お知らせ

「SGE 特別講座」の開催が下記日程で決定しました!!

**SGE 特別講座** 日時: 2018年7月28日(土) 10:00 ~ 15:00  
会場: メンタルヘルス総合研究所 ※参加希望の方は研究所までご連絡下さい。

### 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Eメールの作成が簡単に行えます



ホームページ



メールアドレス