



## 2018年8月の教室案内

心理学教室 ⑨< 研究所 >	8月18日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	8月18日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >	8月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >	8月20日(月) 10:00 ~ 12:00
※交流分析講座(初中級特別編) ⑥< 研究所 >	8月05日(日) 10:00 ~ 12:00
※交流分析講座(上級) ⑥< 研究所 >	8月05日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑤< 研究所 >	8月19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	8月18日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	8月26日(日) 13:00 ~ 15:00
※深層心理学を分かりやすく学ぶ	8月06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)	8月06日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	8月25日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	8月19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	8月26日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	8月25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、お間違いの無いよう受講してください。

### 心理学講座 好評オープン開講中!

Memo...

## 今月のお知らせ

### 1、SGE 特別講座のお知らせ

「SGE 特別講座」の開催が下記日程で決定しました!!

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。

### 2、湯澤所長の講演情報

湯澤所長による講演の情報をお知らせいたします。

日時: 2018年8月17日(金) 13:30 ~ 15:30 (講演 + 質疑)

会場: 埼玉県川島町役場2階 大会議室 参加: かわべえ健康大学受講生等

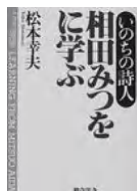
演題: 「見つめてみよう! 心のチカラ」 ※参加方法・詳細等は直接お問い合わせください。

### 今月の 研究所 推薦 図書

#### いのちの詩人 相田みつをに学ぶ

松本幸夫 著 総合法令出版

相田みつをの言葉は、人の心を「復興」させてくれる力を持っている。失われつつある古き良き時代の私達の心を詩の形で示してくれる。その詩の中には愛も憎しみも不安も喜びも夢もすべてが同居している。相田みつをの作品と共に読んでほしい一書。



## 心の法則 ワンポイント

### 人生の最大の敵



「ワクワク興奮する最高に生き甲斐のある人生を満喫したい」と誰もが願うが、そのためには「不安」という敵とたたかう術を身につけなければならない。人がつぶれていくのは、不安や恐怖に支配されてしまう時だ。心配はしても、不安に支配されてはいけない。大切な事は自分が自分であるということだ。他人になる必要など全くない。競争も他人と比較する事も全く必要ない。自分が自分であることを原点に歩むコースからそれないよう注意する事こそ自己認識の基本である。

## 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、あなたかも知れません?

### 交流分析講座に参加して 新井あさみ

子どもの自我常態 AC,FC,RC、小さな教授、この講義を聴いて自分の子育て、我が子の育つ過程、自分の子ども時代を思い出し振り返った時、何だかとても胸が苦しくなりました。特に AC の親から制限、命令を受けて順応しているように見えて、本当の心の中は、腹を立て、いやいや命令に従っているという自我常態は、かなりのストレスと自己否定の素になってしまうことがよく分かりました。そしていい子になることが、自分の持つ本来の欲求や感情を押し殺してしまうことで、生きづらさを生んでしまうのだと思いました。自分も子ども達も苦しんでいる部分だと思いました。このあとのやりとり分析に、生きやすさのヒントがあると思いました。次回が楽しみです。

### 生命哲学研究会に参加して 小池由美子

煩惱のかたまりの私は、こうやって勉強していながらも、人と比べ、ああだったらいいのにな、こうならいいのに、とうらやましくなることがとても多い。若い時には失敗も多く、また、年をとると人生経験の中から知恵もつき、どうせなら行動力(体力)と知恵が一緒になったら人生をもっと充実させられるのに、と思うことがある。でも、身をもって知るのが人生であり、先人の知恵を侮らず素直に聞くことも大切だろう。そのため長い時間が人生であり修行である。しかし人をいくら羨んでも自分は自分として生きるしかない、横道にそれずに、ああやっぱ自分は自分なんだと気付かせてくれるエクササイズが次から次へと起きてきてくれる。私の良いところ悪いところ全てを包み込んでくれる生命流という言葉に、そしてこの宇宙という生命体、偉大なる何かに生かされている。守られている有難みを思うと、じわーっと何とも言えない温かいものがこみあげる瞬間が私にはある。「瞬間」だけではまだ大分足りないのに、これがいつもいつもであるように、日々善なる業を積み、良い種を蒔きたい

### 中村祐子さんの「心理学カルタ」のご紹介



## なぜ、自分ばかり辛い目に 自らに強いる反復脅迫

解説: こうはなりたくない。自分だけは絶対にしない。あの場、あの人から逃げたのに...

自ら引き寄せたのでは?と疑うほどによく似た状況を再体験してしまう...時々自分の行動を見つめなおしてみると、無意識に最も非合理的な方法で解決策を探しているのかもしれない。気がつけば、もっとよく考えて行動できるはずですね。

### 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

QR Code

