

CRC通信



2018 年 10 月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	10 月 13 日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ④< 研究所 >	10 月 13 日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	10 月 06 日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑦< 研究所 >	10 月 15 日 (月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (初中級特別編) ⑧< 研究所 >	10 月 14 日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) ⑧< 研究所 >	10 月 14 日 (日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑦< 研究所 >	10 月 21 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	10 月 13 日 (土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	10 月 28 日 (日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	10 月 08 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)	10 月 08 日 (月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	10 月 20 日 (土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	10 月 21 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	10 月 28 日 (日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	10 月 20 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!

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



相手の身になる

以前こんな話を聞いた事がある。小さな子供が原っぱで 2 人で遊んでいた。そのうち一人が誤って穴に落ちてしまった。もう一人は走って家に戻り助けを求めた。「〇〇ちゃんが高い穴に落ちちゃったよ!!」。「深い穴」ではなく「高い穴」助けを求めた子の感情はは穴を上から見下ろすのではなく、友達と一緒に穴の底にいる気持ちでいたのだろう。相手の身になった時、自然に生まれる言葉がある。東北には大震災の被害で多くの人が苦しんでいる。「高い穴」の心で寄り添っていききたいですね。

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

「あるがまま」を受け入れる技術

何もしないことが、プラスの力を生む

河合 隼雄 谷川 浩司 著 PHP 文庫

価値観が大きく揺れるこの時代。周りを見ずに、がむしゃらに努力するだけでは決して幸せな人生を送れません。本書は、「心」のエキスパートと「光速の寄せ」の棋士が、「あるがまま」を受け入れるための新しい考え方を提唱しています。「物を忘れることで豊かになる」「嫉妬心には可能性がある」「何もしないことに全力を傾注する」など、今を生きる人すべてに読んでほしい一冊。



心の法則 ワンポイント

アウェアネス効果

人と会話をしているうちに、フッと忘れていた、あるいは見過ごしていたところの感情、葛藤、考え、心の奥深い所のもの(欲望)を見つける事がある。 会話をしながら思考が整理され、フッと思いつくアイデア、また、生き方が 180 度転換する。

こんな経験が誰しも一度や二度はあるはず。

話を聴いてくれる人の存在がますます重要な時代に入ったとも言える。コミュニケーションの基本は聴くことから出発する。



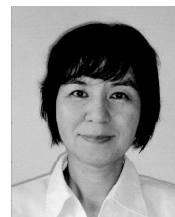
今月の人

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。次回の「人」は、あなたかも知れませんよ？

カウンセラー養成講座に参加して 小池由美子

カウンセリングといえば、どうしても聞き出したり助言をしてしまったり、それは注意をしているつもりでも、その流れに引きずり込まれがちであると思う。一旦は依存の状態でもいいと思う。なぜなら「優」という漢字は憂いのある人(悩んでいる人)がどうにもなくなり、身代わりにはなってくれないものなのとかこの苦しみから逃れたくて「人」(カウンセラー)の元へすがってやってくる字だからだ。優しく包むというか、クライアントが大きい不安に潰されそうになるから受容という形をとる。あなたの味方だよ、ということが分かってもらえたら、これはあなたの問題と自覚してもらい、依存の関係ではない方向へ持っていく。もしかしたらとにかく話だけでスッキリするクライアントもいるかもしれない。相手の話を聞きながら自分でも頭の中で整理してまとめ、最初は簡単なことだと思った時もあったが、勉強すればするほど、自分本位になっていないか、とても難しいことだと思いつくと思った。



湯澤所長の講演会の様子をご紹介します!

8 月 17 日に埼玉県川島町の「かわべえ健康大学」にて湯澤所長の講演会が行われました。「見つめてみよう心のチカラ」川島町の方、隣市の方等々たくさんの方に受講していただきました。みなさん熱心に受講され、心の健康の意識の高さがうかがえました。研究所の受講生の方にもご参加いただき、楽しい講演会となりました。



湯澤所長、講演の様子



大久保さんご夫妻と!



小沢さんご夫妻とご友人!



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行えます

QR Code

