



## 2018年 11月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	11月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤< 研究所 >	11月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	11月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	11月19日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ⑨< 研究所 >	11月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑨< 研究所 >	11月11日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑧< 研究所 >	11月18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	11月10日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	11月25日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	11月12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)	11月12日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	11月17日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	11月18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	11月25日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	11月17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、テキストに沿った講義。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



## 向上する「心」

自分を好きになる。他の誰よりも好きになろう!

仕事に惚れている人は仕事を伸ばす。

自分が大好きな人は自分を伸ばす。

なにがあっても自分は自分を好きになれ。自分を好きになると他人を愛することが出来るようになる。

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。



#### 講演依頼受付中

湯澤所長の講演セミナー等は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください!

### 今月の 研究所 推薦図書

#### 「話し方」の心理学

—必ず相手を開く気にさせるテクニック—

ジェシー・S. ニーレンバーグ 著 小川敏子 訳 日本経済新聞社

聞く気がない、勝手に早とちりする、知ったかぶり……話が伝わらない相手に共通する諸問題を解決し、注意を自分へ向けさせるにはどうすべきか。究極の「対話力」を身につけ、人づきあいの悩みを解決する方法を伝授。カウンセラーを目指す方、心理学を学ぶ方にぜひ読んでいただきたい一冊です。



## 心の法則 ワンポイント

「やる気がなくなった」のではない。  
「やる気をなくす」という決断を自分でしただけだ。「変わらない」  
のではない。「変わらない」という決断を自分でしているだけだ。

アルフレッド・アドラー オーストリア心理学者・精神科医

アドラー氏の説では、仕事や家事のモチベーションが上がらない、やる気が出ないということは自分で決断しているということになります。変わろうと決断したところから変化が起きてくるのかも知れません。モチベーションが上がらない時、うまくいかない時、アドラーのこの言葉を思い出してみましょう! また、対人関係は、有名な書「嫌われる勇氣」の通り、人を嫌うのは相手側の問題です。嫌われることを恐れずにありのままの自分でいることも大切です。



## 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?

### 生命哲学研究会に参加して 徳世敦子

私達には体で感じる五感に加え第六感というものがあるようです。五番目までと違い、「第」という文字をつけて呼ぶ六感。先人たちはやはりそこに特別な意味を感じていたに違いありません。ユングが集積的無意識を発見するのは前にも、私達の祖先は心の底から湧き上がる感覚にきっと気づいており、彼方からやってくる教えや導きに助けられながら命をつないで来たのではないだろうか。

ユングについての講義を聴きながらそんなことを考えていました。

さて、第六感。どうやら磨きをかけて大きな宝物に育てた方が幸せな人生を送れるようです。そして私達は決して個ではなく、どこか深い所でそれぞれ繋がっている存在同士なのです。顔も名前も知らない誰かの為の「思い」「祈り」は、必ず時空を越えて相手に届く。私はそう信じています。



### 中村祐子さんの「心理学カルタ」のご紹介



うつ病、パニック障害を乗り越える為に心理学を学んできました。そして、気づくとタフでめげない自分を作り上げることが出来ました。皆さんも是非カルタを読んで健康な人生を歩んで欲しいと願って制作しています。中村祐子

## ⑤ 産まれてきたのは奇跡です

解説 卵子がたった一つの精子を選んで受精すること。

地球には生命が産まれるための沢山の条件、太陽からの距離、温度、物質の量等、人類があるのも、沢山の偶然が重なり今がある。

そして、先祖がこの地で、お父さんとお母さんを育み、今の私があること。遺伝子に組み込まれた生命の営みや自然の移り変わり、この宇宙の意志とも呼べるサムシング(なにか)について、私達は不思議だと思い、また、うやまつてきた。この心(センスオブワンダー)があるから、この世界を愛し、分化を形作り、化学も産まれた。

やはりこの沢山の偶然を「奇跡」と呼び感動する心を失わない自分でありたい。

## 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閲覧やメールの作成が簡単に行えます

