



2018年 12月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	12月 08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	12月 08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12月 02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12月 17日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ⑩< 研究所 >	12月 09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑩< 研究所 >	12月 09日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑨< 研究所 >	12月 16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	12月 08日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	12月 23日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	12月 10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)	12月 10日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	12月 15日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	12月 16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	12月 23日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	12月 15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



頭の良さとは?

知恵あることで問題解決能力であり、知識だけではない
他人や自分から解放されていると
頭がスッキリして勤がよくなる
英知は自分が自分の主人公になって今を生きると
自然に備わってくる

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よう。



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

生きるとは、自分の物語をつくること

小川 洋子 著, 河合 隼雄 著 新潮文庫

人々の悩みに寄り添い、個人の物語に耳を澄まし続けた臨床心理学者と、静謐でひそやかな小説世界を紡ぎ続ける作家。二人が出会った時、『博士の愛した数式』の主人公たちのように、「魂のルート」が開かれた。子供の力、ホラ話の効能、箱庭のことで、偶然について、原罪と原惑、個人の物語の発見……。それぞれの「物語の魂」が温かく響き合う、奇跡のような河合隼雄の最後の対話。



心の法則 ワンポイント

釣れないときは魚が考える時間を 与えてくれたと思えばいい

ヘミングウェイ(作家)

うまくいかない時、失敗ばかりの時、ゆっくりと自分を見つめ直す時間を持つようにしてみよう。

やるべきときには集中して全力を傾け、休む時にはリラックスできるようにオンとオフのメリハリを持てるようにしてみるのも大切です。趣味や習い事など、のんびりと自分を見つめ直す時間は持っていますか?



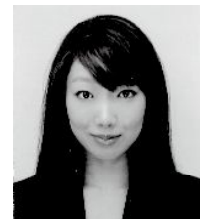
今月の人

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?

カウンセラー養成講座に参加して 堤美香

皆さん、初めまして。私は昨年からカウンセラー養成講座を学び始めました堤美香と申します。母の影響で、この研究所で学び始めました。子どもの頃、私の部屋のクローゼットを開けた扉の内側に1枚の紙が貼ってありました。それがエミール・クーエの「私は日々、あらゆる面でますます良くなっていく…」という自己暗示の言葉の紙が貼ってあって、私はクローゼットを開ける度に、その言葉を読んでいたのを、今でもよく覚えています。



心理学に興味を本格的に持ったのは、高校を卒業して進学の為に東京で住み始めてすぐの18歳の時でした。何だか急に「自分の人生なのに、どこか他人事で自分の人生を生きられていない」と感じるようになっていました。私はそれまで子供の頃の今までずっとフタをしていた感情を心の奥深くにしまっていたまま、無意識に忘れようとしている自分に気がきました。子どもの頃の事が思い出せなくなっていたのではなく、思い出さないようにしていました。ずっとその存在を見ないようにしていたのです。要するに、自分の感性を「感じる力」を自分自身で押し殺している事に気がきました。この事に気づいた時、私は今までに味わった事がない恐怖感に襲われました。そこで初めて、「このままではまずい」と思い、この問題と向き合う事にしました。原因は私が5歳の時、父を亡くした事から始まっていました。父を亡くした事よりも、私は母のことが心配で、毎日毎日、母の様子を伺っていました。表情、態度や、雰囲気を感じ、具体的にどうとかではなく、ただ子供ながらに母の精神が心配でしかなかったのです。それがしばらく続き、ある時、この辛い感情から逃れようとして子供ながらに「感じる事」を自分でセーブし、感じないようにコントロールするように適応してしまったのだと思います。それから月日が経ち、いつの間にか自分は物事や関係に意味を見出したり、創造性を展開していく能力が欠如していると、感情が鈍い自分で思い込みレッテルを貼っていました。

でもこれは思い込みであり、そんな風に自分で自分を思った事に「なんて親不孝なのだろう」と自分を恥ずかしく思いました。自分の人生に意味を与えるのは自分しかいないのです。私が「自分らしく生きる」事が親孝行であり、大事な人や周りの人にも良い影響を与える人間になりたいと思うようになりました。

まだ、学び始めたばかりで、右も左もわからないような状態ですが、これからも、感じる力、感性を高めて誰かの役に立ちたいと思います。「私は日々、あらゆる面で、ますます良くなっている」どうやらいつの間にか私は、そう思い込んでいるようです、

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

