



## 2019年 1月の教室案内

心理学教室 ②④ < 研究所 >	1月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑦ < 研究所 >	1月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	1月21日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級特別編) ⑪ < 研究所 >	1月13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑪ < 研究所 >	1月13日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑩ < 研究所 >	1月20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	1月12日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	1月27日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	1月14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)	1月14日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	1月19日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	1月20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	1月27日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	1月19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。

## 心理カウンセラー養成講座を受講して 新井あさみ

今日は現象学(論理療法)とカウンセラーがクライアントの悩みをどうとらえるのかの勉強をしました。カウンセラーはクライアントに起きた出来事(事実)は脳において、その人がどうとらえたか(認知)に光を当て、その認知のクセ(固着)を変えて行くことにより、悩みが解決するだけでなく、人生そのものを大きく変えて行くことができる。出来事をどうとらえるかを文章記述という。文章記述を変えるには、自分の固着に気付くことが大切である。悩みは人生を大きく前進させる、人生の宿題であり、クライアントがイラショナルピープに気づき、ラショナルピープに変えて行くことで、自分の人生を根本的に変えて行くことができる。(悩みを根本的に解決する)このことを学び、自分(私)自身に当てはめて考えた時、私は「自分は、ここには必要のない人間、どうせ邪魔でしょ」というイラショナルピープがあることに気付きました。そんな自分に、これからは自分の大親友である自分自身にこう言ってあげます。「子どものころ、きっと寂しい思いをしたからこんな風になるんだね。今までそんな寂しい思いの中でよく頑張ったね。でも本当はあなたはここにいて、すでに素晴らしい価値があるんだよ」と。



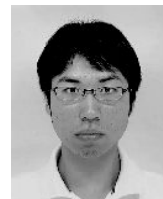
小澤ゆかり先生



セミナーの様子

## 傾聴訓練を受講して 長塩和正

カウンセラーというのはどんな悩み事も解決できる人だと考えていました。相談者が抱える悩みを解決できるほどの経験もないし自分にはとても無理だと決めつけていました。学習が進むにつれ抱える悩みを解決出来るのは本人自身であってカウンセラーではない... カウンセラーはカウンセリングの専門家であって人生の専門家ではない。この一文に強い感銘を受けた。相手の話に「じっくり共感的に聞く」それが傾聴という技法だと学びました。とても難しい技法ではあるがしっかりと身に付けて人の話を聴ける人になりたいと思いました。



## 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



## 今月の 研究所 推薦図書

### 今日は、心を見つめる日。

衛藤信之著 サンマーク出版

ほんとうの幸せを手に入れるためには、いったいどのような生き方をすればいいのか。誰もが思い悩む究極の問いに著者が分かりやすく解説。頑張っても結果が出ないときに心が「スーッ」となる。カウンセリング初心者に対しても、「人の心」や「幸せ」についてわかりやすく書かれています。心を落ち着けながら、穏やかな気持ちで読みたい一冊です。

