



2019年3月の教室案内

心理学教室 ⑥< 研究所 >	3月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑨< 研究所 >	3月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑫< 研究所 >	3月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑫< 研究所 >	3月18日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ①< 研究所 >	3月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ①< 研究所 >	3月10日(日) 13:00 ~ 15:00
生命哲学研究会 ⑩< 研究所 >	3月17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	3月09日(土) 10:00 ~ 12:00
人生脚本に気づき人生を変える	3月24日(日) 13:00 ~ 15:00
深層心理学を分かりやすく学ぶ	3月11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)	3月11日(月) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	3月16日(土) 10:00 ~ 12:00
遺伝子を On にする生き方	3月17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	3月24日(日) 10:00 ~ 12:00
カウンセリングとは	3月16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。

心の疲労度チェック

下の項目で、自分にあてはまると思う箇所にチェックして下さい。

◎全くその通り ○だいたい当てはまる 一どちらとも言えない △あまり当てはまらない ×全く当てはまらない

	◎	○	—	△	×
① 旅行をするなら一人旅に限る					
② 就寝時刻・起床時刻が一定していない					
③ 最近、公共マナーを守らない人が目につく					
④ パチンコ・競馬・競輪などギャンブルが好き					
⑤ 悩みごとはなるべく一人で解決する					
⑥ 自分の周りには要領のいい人が多い					
⑦ 運動不足を実感している					
⑧ 最近、忘れっぽくなった					
⑨ 人から頼み事をされると断れない					
⑩ 今の自分は本当の自分ではない					
合計	×10	×8	×5	×3	×0

各項目の合計点にマス内の数字を掛けて合計したものがあなたの「心の疲労度」です。

心の疲労度...

診断

- 30以下 ... 心身共にほぼ健康です。
- 31~50 ... 多少の疲れはあるものの、あなたの心はますます健康です。
- 51~70 ... あなたの心は不安定で、かなりの消耗が見られます。何か問題が起きた時、人に助けを求めたり、時には手を抜く事も覚えましょう。
- 71以上 ... あなたの心は悲鳴を上げる寸前です。自分一人で問題を抱え込まずに勇気を出して人に相談するだけでも、ずいぶん心が軽くなるはずです。

今月の 研究所 推薦 図書

ユング心理学入門

河合隼雄(著) 培風館



現代にいたるまで多くの人を魅了してやまないユング心理学の本質とは、心の問題が問われる現代に大きな示唆を与えるユングの心理学の全体像とその生涯をわかりやすく説く。本巻は多岐にわたる著者の仕事の世界へのよき入門書ともなっている。カウンセリングを学ぶ者の必読の書でもあります。

心の法則 ワンポイント

「人生の生きがいとは何か？」

哲学者タレスに弟子が質問した。

人生で一番難しい事は何ですか? ... 「それは自分自身を知ることであり、それは、一番簡単なこと何ですか? ... 「他人に忠告する事である」では人生で一番楽しいこと何ですか? ... 「目的を持ってそれを達成する事である」目的を持つと、人生はイキイキとしてくる。自分の望むことに向かい努力をする中に人生の楽しみがあるし、毎日のはたらきと意義のあるものとなる。満たされないものがたくさんあるのはとてもいいこと、とらえたい。

* タレス...Thales, B.C624-B.C546. 西洋哲学史において古代ギリシアに現れた記録に残る最古の(自然)哲学者。



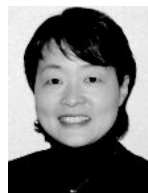
今月の人

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か?

振り返り 徳世敦子

『目指すものは人類救済!』仏陀でもキリストでもウルトラマンでもない、1人の人間が抱く目標としては大き過ぎる。けれど私は、ずっと前からここに焦点があり、具体的な目標を決められないことに、いささか困惑しており、誰にも言えない悩みでもありました。けれど今日、雲が一気に取り払われた気持ちです。目標は決して見当違いではなかった。私はそこに向かって進みながら出会う事に心を込めて向き合っていけばいいのです。

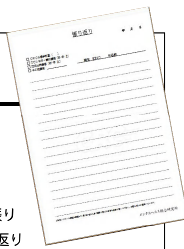


本当に本当に、今度こそ新しい年を迎え、確信を持って生きることが出来る気がしています。何かに気づき、始めることを遅すぎると臆することはありません。もしも私の命が尽きる時は、きっと誰かが使命を引き継ぐことでしょう。もしかすると次の私かもしれません。ずっと前の私から、ずっと引き継がれてきたのかもしれません。

振り返り

研究所では各講座で振り返り学習を取り入れています。

勉強熱心でもありマネジメントの本も読み、知識をたくさんもっているが実践の場で活かせないのは、知識や経験が豊かでも「体験」ができていない... 「知っているのと、分かっているとは違う」経験と体験の違い、それは「振り返り」があるかどうかだと思う。「経験」はしっかり振り返っておくことにより「体験」として活用できるようになります。振り返りの無い経験は本欄でホコリをかぶっている本と同じようなもので、対人関係の場でもほとんど役に立つことはありません。「自分にはいろいろな経験がある」ということを誇りにしている人も多くいますが、時にはそのホコリを払って棚おろしをしてみることも必要ではないだろうか。心の仕組みや働きについての学習はどう捉えたか人により様々であり、気づきもタイミングもそれぞれです。振り返りは新たな知識と自分を照らし合わせ捉えた事を意識化していくためのものです。学んだ知識を自身の血肉に変える手段としての学習法でもあります。自分を見つめる時間を「振り返り」の中で味わってください。



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

