



2019年4月の教室案内

心理学教室 @< 研究所 >	4月13日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 @< 研究所 >	4月13日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月06日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ①< 研究所 >	4月15日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級特別編) ②< 研究所 >	4月14日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ②< 研究所 >	4月14日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ①< 研究所 >	4月21日(日) 10:00 ~ 15:00

～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	4月13日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	4月07日(日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	4月07日(日) 13:00 ~ 15:00
エンパワメントコミュニケーション	4月13日(土) 10:00 ~ 12:00
心の時代のメンタルヘルス	4月20日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	4月20日(土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	4月22日(月) 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。

4月からの新講座案内

下記の心理学応用講座が開講します!

- ① カウンセラーのための認知療法
- ② カウンセラーのためのアサーショントレーニング
- ③ 森田療法 実践を通して現実のあり様に気づく
- ④ イソップ萬話と深層心理
- ⑤ フランクに学ぶ人生哲学
- ⑥ 運命を変えるセルフコントロールのパワー
- ⑦ トランスパーソナル心理学 (実存分析学)
- ⑧ 痛みと身体の心理学
- ⑨ スピリチュアルヒーリング
- ⑩ トランスパーソナルコスモロジー
- ⑪ トランスパーソナルセラピスト入門
- ⑫ コーチングスキルを学ぶ

※ 講座日程、詳細は別紙にてご案内いたします

今月の 研究所 推薦 図書

アサーティブ・コミュニケーション 言いたいことを「言える」人になる

岩舩 展子 著, 渋谷 武子 著 PHP 研究所

言いたいことを「言わず」に我慢ばかりしていると、あるとき限界がきて、感情が爆発してしまうことがあります。そうならないために、役に立つのがアサーティブ・コミュニケーションです。100点以上のイラストが入っていますので、「こんな場面あるわ」とすぐ思い出したり、視覚的に取り入れることで、今度そんな場面があったら「こう言おう」と実行できます。アサーティブ・コミュニケーションという、自分も相手も尊重するハッピーコミュニケーションを身につけましょう。



心の法則 ワンポイント

「アサーティブ・コミュニケーション」

他人を指さした時、他の三本の指が自分の方を指差していることを忘れてはいけない。～ルイ・ニゼール～



相手を攻撃しなくても言いたいことは言える。誠実かつ穏やかな態度で接した方がよりよいコミュニケーションがとれる場合が多い。相手を押さえる必要はない。アサーティブとは自分の意見を押し出す自己主張ではなく、相手の話をきちんと聞くことが出来る強く優しい自己表現のできる人のこと。よりよい人間関係を築くため自分も他人も大切にしていきたい。

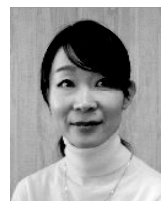
今月の人

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。今回の「人」は、あなたかも知れませんか?

心理学を学び始めて 関口里美

湯澤先生と最初にお会いしたのは、今から20年ほど前になります。『夢を叶えるため』の心理学の勉強会があり、感情豊かに話される内容に毎回ワクワクしながら話を聞いていました。当時はこちらの研究所の存在を知らず、今回、県内でカウンセラーの養成所を探していたところ、偶然湯澤先生の研究所があることを知り、再びお会いできたこと心から感動しました。カウンセラーの仕事は以前から興味があったのですが、人との関わりが不器用な私にできるだろうか?と不安があり、本気で学ぶことに躊躇していました。ですが、日常のやるべきことに流される中で、ふと、後でいつかやろうと思っているうちに私の人生が終わってしまうかもしれないと思い、今回新しいことに勇気を出して挑戦することにしました。人の悩みを聞くたびに、もっと専門的な知識を身につけたいと思っていたので、講義の内容はとても興味深いです。まだ一歩踏み出したばかりですが、いつか誰かの心の支えになれるよう、しっかり学んでいきたいです。



人と人とのつながりから生まれるもの 板垣弘美

私はひきこもりの方、そしてその家族を支援する「NPO 法人 はじめの一步」の代表の板垣弘美です。ひきこもりがちな当事者と家族の人達が気軽にしゃべりが出来る場所、コミュニティーカフェはお互いが安心して話し合える場所です。お気軽にお越しください。今はカウンセラーの中村裕子先生のイラスト展「ワタシらしく、アナタらしく」を開催中です。作品を見て感じていただければと思います。



会場：前橋市新田町 915 11:30~20:00 (不定休)
お問合せ：090-9393-9381

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

