



2019年5月の教室案内

心理学教室 ⑧< 研究所 >	5月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑨< 研究所 >	5月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ②< 研究所 >	5月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ②< 研究所 >	5月20日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ③< 研究所 >	5月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ③< 研究所 >	5月12日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ②< 研究所 >	5月19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	5月11日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	5月05日(日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	5月05日(日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	5月18日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	5月18日(土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	5月27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。

A型傾向チェック

A型傾向の強い人はストレス状態に陥りやすい人であり、性格面では競争的、野心的、精力的、何事に対しても挑戦的で出世欲が強い、常に時間に追われている、攻撃的で敵意を抱きやすい、行動面では機敏、せっかち、多くの仕事に巻き込まれている。また身体面では高血圧、高脂血症といったものが特徴としてあります。自らストレスの多い生活を選び、ストレスに対する自覚がありませんままに生活する傾向があります。これらは、血圧が上がる、脈拍が増えるなどのストレスに対する反応によって循環器系に負担がかかり、心臓疾患の発症に関係してくる考えられています。

質問項目	いつも 2点	しばしば 1点	そんな ことはない 0点
1 忙しい生活ですか?	2	1	0
2 毎日の生活で、時間に追われるような感じがしていますか?	2	1	0
3 仕事、その他の何かに熱中しやすい方ですか?	2	1	0
4 仕事に熱中すると、他のことに気持ちの切り替えができませんか?	2	1	0
5 やる以上は、かなり徹底的にやらないと気がすまないほうですか?	4	2	0
6 自分の仕事や行動に責任を持てますか?	4	2	0
7 緊張しやすいですか?	2	1	0
8 イライラしたり怒りやすいほうですか?	2	1	0
9 几帳面ですか?	4	2	0
10 勝ち気なほうですか?	2	1	0
11 気性が激しいですか?	2	1	0
12 仕事、その他のことで他人と競争するという気持ちを持ちやすいですか?	2	1	0

17点以上の場合にはタイプA傾向があります。また、点数が多いほどタイプA傾向が強くなります。

今月の 研究所 推薦図書

少年チャーチルの戦い

シリア・サンズ 著 河合秀和 訳 集英社

ヒトラーが西ヨーロッパを支配下におさめようとしていた時にイギリスの首相となり、第二次大戦を勝利に導いたチャーチル。彼の不屈の闘志がいかにかに育まれたか、わんぱくで落ちこぼれだった少年時代を追跡する。



心の法則 ワンポイント

厳しい逆風に耐える”心の栄養”

～伝記を読もう～



人は誰でも、失意の泥沼にはまり込んで身動きが出来なくなるような時がある。そんな時自らの精神を奮い立たせるため、心の栄養が必要となる。英雄の伝記からは、いかに偉大な人物にも失意の時期があり、しかしなおかつ夢の追求を絶対諦めなかったことに改めて思いが及ぶだろう。彼らは皆、自分と同じく平凡な人間でありながら偉人への階段を一步一步上がりつめていった... そういう物語から多くの勇気と励ましが得られる。

是非、自分にとっての英雄を見つけ、その英雄の生涯を自身が一歩踏み出す心の糧にしていきたいと思います。カオスの時代だからこそ良き本に出会いたい。

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。次回の「人」は、あなたも知れませんか?

振り返り 松井美津紀

研究所の振り返りのように、私は日々の生活でも書くことでその出来事を振り返っています。実は今年に入って色んな出来事がありました。事件と言えば大袈裟かもしれませんが、その位、頭や心が大きく揺さぶられる悩みの日々... 人は苦しいとただ生きるためだけに精一杯で、好きなことを楽しんだり、美しいものに感動する余裕がなくなりがちですが、ここであえて苦しみと向き合い、絡んだ紐を自分の手でひとつずつ解いていく力と強さを研究所で学んだ日々から習得しました。数年前までは苦しみに蓋をし取り繕っていたのですが、今の私は違います! 苦しみや悩みを書き出すという作業で、混沌とした気持ちを整理します。脳内に散らばったバラバラの書類を一枚一枚拾い、トントンと揃えるように、散らばった悩みに目を背けることなく冷静に第三者の目で書き出し事柄をひとつずつ、なぜ? どうして? どう思う? どうしたいの? と自問自答していくものです。傷が痛いこともありますが、それでも... これは神様から頂いた成長の課題、必ず解いて、心にもう1つ免疫をつけて立ち上がる! 強い想いは必ず実ると信じて、今日も想いを言語化しセルフカウンセリングで前へ進んでいくのです。



心理学を学んで 関口里美

まだ受講して数回ですが、以前から心理学やカウンセリングに関心があったので内容がとても興味深いです。受講の時間は、誰かのあの言動はこのような理由からだったのかな? 自分の心のクセには、こんな傾向があるかもしれないなど周囲や自分と照らし合わせながら聞いていると自分や人を深く理解するための気づきがたくさんあります。私は心配性ですぐ不安に陥ってしまうところがあるので、自己基盤のしっかりしたカウンセラーになれるよう自分の生き方を修正しながら、よりよい自分を目指していきたいと思いました。



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

QR Code

