



2019 年 6 月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	6 月 08 日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	6 月 08 日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6 月 01 日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	6 月 17 日 (月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (初中級特別編) ④< 研究所 >	6 月 09 日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) ④< 研究所 >	6 月 09 日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ③< 研究所 >	6 月 16 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	6 月 08 日 (土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	6 月 02 日 (日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	6 月 02 日 (日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	6 月 15 日 (土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	6 月 15 日 (土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	6 月 24 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。

湯澤所長の ...

つぶやき



「向上心」

そのままの自分を認め、受け入れると、向上心は体内で躍動を始め意識しなくても自分の殻が破れてグングン成長する。自分は駄目だ、だから向上しようと自己否定したり、ゼロからやり直そうという考えで向上心を持とうとすると向上するどころか、かえって焦りとストレスの原因になり、たとえば実際に向上してもそのことが見えないで満足感をいつまでも持つ事ができない。今の自分に丸をつけずに向上しようとしても無理な事、昔から今日にいたるまでとくく教育は自己否定の上になされている ... だから、自分を見失った心の不安定な人が多くなる。

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ょう。



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

フロイトを超えて

エーリッヒ・フロム 著 佐野哲郎 訳 紀伊国屋書店

フロイト思想の偉大さとその限界をさまざまな角度から分析したフロムの遺作。フロイトの発見や理論について、真の意味でラディカル (根本的) なものは何か、またそうでないものは何かを明らかにする。従来のフロムのフロイト批判を集成した本書は、現代思想に大きな貢献をしたフロイト思想を一段と発展させるものでもある。



心の法則 ワンポイント

自分の足で歩くことを忘れた人は、
幸せを実感することはできない



幸せは一人ひとりの心の中にあるからこそ、
時として見失ってしまいがちです。

「愛は求め、与えられるもの。幸せも外から近づいてくるもの。」
そんな誤解に陥ると、人間は自分の足で歩くことを忘れてしまいます。
さあ、目を覚まして気づいて。
人は、愛や幸せの保証を他人に求めなくなる時に初めて、本当の愛や
本当の幸せを実感できるようになるんです。

今月の 人

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？

振り返り 小池由美子

義理の母は 92 才で、去年生まれて初めて点滴、入院を経験した。膝に水が溜まり腫れた時は「この足め、いうことを聴かない」と叩き、「どうしてこんなことになってしまったのか」と自分が年老いることを認めない。そのくらいであるから、丈夫で生きてこれたと思う。「この足でいろんな所へ旅行に行けたでしょ、労わってあげないとかわいそうだよ」と言ってあげた。母は全国数々の旅行をしている。一日が終わって体の隅々まで労わることを自分でしているだろうか？
心を背負ったこの肉体があるから考え、行動し、動く、働くことができる。働き詰めの人は体の各部分が凝り固まり、そのうち痛みとなって悲鳴を上げる。疲れを覚えても体の声まで聞いてあげることは殆どないのではないかと。身体が元気でないと何もできない。風邪をひいただけでもおごとで活動がしづらくなる。それに輪をかけてマイナスの言葉を浴びせたら細胞も泣くのではないだろうか。免疫は落ち、病気にかかりやすくなる。夜寝る時、「体さん、がんばってくれてありがとう」と、今日一日何とか終えた自分にもっと優しく言葉をかけをして床に着いた方がいいんじゃないかな。多くの人がこれをしているだろうか？ と思った。



カウンセラー養成講座に参加して 斉藤亜矢子

今日は笑いのある時間の中、講座に参加させてもらいました。笑うことは大事なことだなあと改めて気づかされました。

講座の中で響いた言葉「自分が変われば過去や未来までも変えることができる」ハッとさせられました。実感するにはもう少し時間がかかるかもしれませんが、自分が笑顔でいることで、だれかのこころに光をあてられるような存在になりたい。そう感じた日になりました。



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

