



## 2019年8月の教室案内

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| ※心理学教室 ①< 研究所 >          | 8月17日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| ※心理学教室 ②< 研究所 >          | 8月17日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >    | 8月03日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| ※中級カウンセラー養成講座 ⑤< 研究所 >   | 8月26日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| ※交流分析講座(初中級特別編) ⑥< 研究所 > | 8月18日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| ※交流分析講座(上級) ⑥< 研究所 >     | 8月18日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| ※新・生命哲学研究会 ⑤< 研究所 >      | 8月25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  | 8月17日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| イソップ萬話と深層心理        | 8月04日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 運命を変えるセルフコントロールパワー | 8月04日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| ※心の時代のメンタルヘルス      | 8月24日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| ※コーチングスキルを学ぶ       | 8月24日(土) 13:00 ~ 15:00 |
| フランクルに学ぶ人生哲学       | 8月26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。

## 小澤ゆかり先生のセミナー情報



埼玉県坂戸市にて7月～8月に小澤ゆかりさんのセミナーが開催されます!  
坂戸市立中央公民館にて、「アサーション講座～自分も相手も大切に～」のタイトルで、セミナーが開催されます。参加費無料の講座ですので、お近くの方は是非お越しください。詳細は下記の通りです。

日程：令和1年7月27日(土)、8月3日(土) 13:30～15:30 [全2回]  
会場：坂戸市立中央公民館 学級室C 定員：20名 受講料：無料  
お申込み：坂戸市立中央公民館 7月9日9:00～(※先着順で締切)  
TEL049-281-1567 窓口または、お電話にてお申し込み下さい。



楽しいワークをしながら  
アサーションの基礎を学びましょう

小澤ゆかり先生

### 今月の 研究所 推薦 図書

#### TQ 心の安らぎを発見する時間管理の探究

ハイラム・W・スミス 著 黄木信 訳 ソフトバンク文庫

時間管理を価値観に基づいた出来事のコントロールと捉え、「心の安らぎ」という人生の満足感や幸福感を追求しています。出来事の積み重ねである生活をコントロールすることにより、「心の安らぎ」を保ち、豊かな人生を送るというものです。その行動をコントロールするツールとして、著者が開発した「フランクリン・プランナー」も紹介されています。



## 心の法則 ワンポイント

### イメージング・タイム

あなたが習慣的にイメージング・タイムを設けているかいないかで、願望実現の度合いは大きく違ってきます。ジョセフ・マーフィー(思想家)

自分がなりたて姿を、具体的に描いて心に染み込ませよう。最初は漠然としていても、そのイメージを常に描き続ければ、そうなることが当たり前のように見え、心の中に刻まれる。どんな高性能なカーナビでも目的地を入力しなければ機能しないと同様に、無限大の可能性を持つ私達の脳も目的をインプットしなければ意味がありません。みなさんは毎日どんなイメージを持っていますか?



## 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?

## カウンセラー養成講座に参加して(振り返りより)

かつての私は、カウンセリングを受ければカウンセラーさんのテクニックによって悩みの苦しみから救ってもらえるのではないかと思っていた。しかし違った。「悩み」は悩むか悩まないか自分が決めていたのだ。つまり、その「悩んでいて辛い」という感情も自分が選んでいると知った。ということは、自ら選んだのだから自分でしか現状は変えられないのだ。カウンセラー養成講座の3回目が終了し、私が思うカウンセラーとは、穏やかな空気みたいな存在ではないかと感じている。カウンセリングで、その場所、時間などを共有することで相談者さんが「今、この瞬間の外の空気は安全だ」と感じ、少しだけ心の窓を開く。その隙間から外の空気がちょっとずつ流れ込んでいくようなイメージ。心の窓を少し開けたことにより絵の具のように混ざり合った中から気づきアイディアが生まれてくる。また、現実とは嫌なことばかり起こると感じるなら、逆に何を望むのかを考えてみる。そんな風にしてだんだんと相談者さんの感情が変化していくのではないかと。まずは感情が変化し、次に行動が変化する。そして最後に現実が変化していく。もちろん、心の窓を開けるか、開けないかは相談者さん次第。どちらでもいいのだ。「悩まないことがいいことではないか」と思い込んでいるが、辛く苦しいけれど「悩む」ことも「経験する」という人生の意味では、必ずしも悪いものとも限らない。自分でそれ(悩むこと)を選んで、経験してみたいと思ったのだから。と、今、心理学を学びながら感じている。

### 心理学教室 関口里美

「老化=消極的発達」は、同じ意味でもまったくイメージが変わりました。老化というと衰える、失うなどマイナスのことばかりしかないと考えてしまいましたが、人は死ぬまで生涯を通じて発達し続けるというプラスのイメージに変わりました。「死を見つめることは、生きるを見つめること」は深く心に残り、今をどのように生きていくのか、老年期になっても過去の自分を後悔することのない生き方をしていきたいと思いました。



### 自分を生かす

湯澤所長の...

つぶやき

自分が心に描いている自分が自分。自分がそのままを100%肯定した時、躍動する自分になり、自分を100%生かすことができる。自分の人生だ、楽しい生き甲斐のある人生を送るためにちょっとでも自己否定するのをやめよう!

## 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

