



2019 年 9 月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	9 月 14 日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤< 研究所 >	9 月 14 日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑥< 研究所 >	9 月 07 日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑥< 研究所 >	9 月 16 日 (月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (初中級特別編) ⑦< 研究所 >	9 月 08 日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) ⑦< 研究所 >	9 月 08 日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑥< 研究所 >	9 月 15 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	9 月 14 日 (土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	9 月 01 日 (日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	9 月 01 日 (日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	9 月 21 日 (土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	9 月 21 日 (土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	9 月 23 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。

カウンセラー養成講座 毎月第 1 土曜日 研究所にて開催中！



毎月、カウンセラーを目指すみなさんと事例やロールプレイを通して楽しく学習しています。毎年 4 月が開講となりますのでご興味のある方はお問い合わせください！
左から、小野三紀子さん、高橋尊彦さん、島田尚子さん、関口里美さん、小此木愛子さん、斎藤聖矢子

悟り

湯澤所長の...

つぶやき

悟りとは、希望をもって肚をすえること。悩んだら悩んでいい、迷うなら迷っていい、苦しむなら苦しんでいい。落ち込んだら落ち込んでいい、真っ暗なら真っ暗でいい。暗い現実であっても逃げないで！

今月の 研究所 推薦図書

1 日 24 時間 快適に過ごす「時間術」

樺旦純 著 三笠書房

仕事も勉強も、できる人ほど大きな「ゆとり」を持っている。このちょっとした「習慣」が、「自分の時間」をつくり出す。時間の「心理法則」から始まり、「時間の使い方がうまい人、へたな人」、人間の集中力は、どこまで高められる！など、徹底的に時間術について研究した著者だから示せる生き方の提案。是非読んでいただきたい 1 冊である。



心の法則 ワンポイント

大人になるということは、あいまいさを受け入れる能力を持つということである。フロイト (精神分析学者)

はっきりとさせる部分と、曖昧さを受け入れる部分を見極めていこう。物事はすべてが数式のように理論的に動くわけではありません。人間の感情的な部分を理解したうえで、曖昧さを受け入れられる、気持ちのゆとりを持てるようになるのが大人になるということです。曖昧さを受け入れることができれば、どれだけ気持ちが変わると思いますか？ 曖昧を受け入れるトレーニングをしてみましょう。



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よ？

私の成長 松井美津紀

今年も半年を過ぎたので上半期の自分自身を振り返りたいと思います。まず、自分の弱みに気づいたこと、これは成長する上で大きな収穫でした。私は毎日感じたストレスをそのまま置き去りにせず、1つひとつを帰りの車の中で一人反省会で消化しています。なぜあの時嫌な気持ちになったか... 第3の目でもう一度見直して冷静に理由を探り、ではどうしたらよいか対策を考えます。何だかめんどくさそうに感じるかもしれませんが、良い事も悪いこともそのままにせず、その日のうちに解決しておく心にはマイナスエネルギーが貯まりすぎずに過ごせるのです。その中で気がついたのは他人の怒りエネルギーを吸い取りすぎるといって大声や大きな音での八つ当たりは原因が分からなくても自分に向けられているような気がして落ち込んだり嫌になったり...でもそれは私以外の他の人の体で起こっている現象であって、自分の中では何も起きないし、たとえ私から発信した出来事が要因となっても、それはその人が怒ろうと決めてしている事なので、そこまで敏感に驚いたりショックを受けなくてもいいんですね。でもまだまだ未熟者なので、そうなった時は一度その場を離れたり、水を飲むことで切り替えるようにしています。ゆっくり成長してもっと器を広げたいです。



乳幼児期の重要性 小澤ゆかり

産まれた時は誰でも FC100%だが、RC や AC が芽生えるのは教育的刺激が加えられるためである。FC、AC、RC をバランスよく育てていく教育が必要である。パーソナリティ (自我状態のバランス) が、幸、不幸のカギであるというお話がありました。幸せなパーソナリティの人間を育てたいというのは、親、家族、保育者の願いだと思います。その大切な子の育て方において大切な事。それは特に乳幼児期におけるバランスのよい育て方である。FC、AC、RC をバランスよく育てていくためには愛情をもちながら必要な教育をしていくことだろうか。先生が「笑って汗を流させる」「喜怒哀楽を思いつき表現させる」などのキーワードを示してくださいました。



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

