



2019年 11月の教室案内

心理学教室 ④< 研究所 >	11月 09日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑦< 研究所 >	11月 09日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	11月 02日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	11月 18日 (月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (初中級特別編) ⑨< 研究所 >	11月 10日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) ⑨< 研究所 >	11月 10日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑩< 研究所 >	11月 17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	11月 09日 (土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	11月 03日 (日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	11月 03日 (日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	11月 16日 (土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	11月 16日 (土) 13:00 ~ 15:00
フランクルに学ぶ人生哲学	11月 18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。

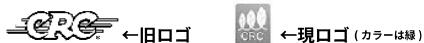
心理学の講座 好評オープン開講中!

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。

シーアールシー

CRCって何? 意外と知られていないCRCの意味

本紙の名称も「CRC通信」。今回はCRCについて簡単にご説明します!
メンタルヘルス総合研究所で行う各種教室・セミナー等の団体名で、Cool Running Club(クールランニングクラブ)の略称です。クールランニングとは、ジャマイカの言葉で「良い旅を!」の意があり、スクール等ではなくあえてClub(クラブ)にした理由は、学術的・教育的ではなく、年齢・性別・職種・学歴等全く関係なく集いあい、学びあい、ふれあいながら活動していきたいという湯澤所長の思いに由来しています。
新旧ロゴともに、3つのシンボルがあり(旧:横線、新:葉)それぞれ過去、現在、未来を表しています。



自分の最大の敵は自分

自分にとって一番怖いことは自分が他人の目で自分の欠点を責め、たてて自分の存在を否定すること。
自分にとって一番心強いことはどんなことがあっても自分が自分の味方になって自分を守ることです。
自分にとって自分は自分の安住の地ではなくてはなりません。

今月の 研究所 推薦図書

痛みと身体心理学

藤見幸雄 著 新潮社

非常に優れた一臨床心理学の本。プロセス指向心理学者であるミンデルという臨床医がドリームボディという独自の概念を用いて体系化させたPOPの日本発掘読書のよう。至る所に筆者の学問的横断性の広さが垣間見られ、実践面にも十分に配慮したスグレモノの一冊



心の法則 ワンポイント

人間は心の姿勢を変えることによって人生を変えることができる。これこそが、私の世代の成し得た最大の発見である

ウィリアム・ジェームズ (アメリカ心理学者)

“ポジティブ思考”がアメリカでの成功者のキーワードと言われている。後ろ向きな“ネガティブ思考”は、車をバックギアに入れたまま前進しようとする事と同じだ。自信に満ちている時と不安に思っている時では、スポーツの世界にせよビジネスの世界にせよ、結果に大きな差が出るのは当然のこと。人生は心の姿勢の小さな違いが大きな違いとなって確実に自分に返ってくる。心の姿勢を常に見直し、前向き思考で有意義な人生を切り開いていきたい。

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。次回の「人」は、あなたかも知れませんか?

交流分析講座を学んで 斉藤亜矢子

今回の講座で、過去の自分が引き出されて癒されていることに気づきました。PAC(自我状態)の大切さはこれからの自分にとって生きていくためのヒントになりました。その中でも喜怒哀楽の表現はとても大切だと思いました。乳幼児期の重要性、一番分かりやすいと感じたのは自分が経験してきたことを振り返ることでした。そうだったんだなと思うことと、これからの自分に何をしてあげられるのか、私にはこの先の道が明るく照らされているように感じました。それは明るすぎずに穏やかで暖かいものでした。研究所のドアを開けたときにズシッと重く感じるドアの向こうにいつも先生は穏やかな表情と優しさに包まれるような声で迎えてくれます。あのドアを開けた瞬間から、安心、安全な場所に入れたんだとホッとしている自分がいいます。いつもありがとうございます。

コーチングを学んで 関口里美

コーチングは職場の研修で興味を持ち、その後オリンピックの選手が活躍する現場でもメンタルコーチの存在を知り、憧れを持ちました。目標達成のためにクライアントに伴走できる存在に私もなりたいたいです。カウンセリング、コーチング、両方を学ぶことができ幸せです。都合がつく限り参加したいと思えます。

アサーション講座を終えて 小澤ゆかり

公民館主催の二回にわたるアサーション講座、おかげさまで好評のうちに終える事ができました。終了後のアンケートでは、わかりやすい話だった。自分の性格、考え方を知らることができて良かった。楽しく受講できた。リラックスして話せる雰囲気良かった。等の感想をいただくことができました。これから多くの方にアサーションや心理学の楽しさをお伝えしていけるよう、学んでいきたいと思っています!



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

