



2019年 12月の教室案内

心理学教室 ⑤< 研究所 >	12月 14日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑧< 研究所 >	12月 14日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12月 07日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑨< 研究所 >	12月 16日 (月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (初中級特別編) ⑩< 研究所 >	12月 08日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) ⑩< 研究所 >	12月 08日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑨< 研究所 >	12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	12月 14日 (土) 10:00 ~ 12:00
イソップ萬話と深層心理	12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	12月 01日 (日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	12月 21日 (土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	12月 21日 (土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	12月 16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、テキストに沿ったの講義。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。

— お知らせ —

研究所の各講座では、復習のための「補習」や、参加したことのない講座に参加する「体験受講」ができます。是非ご利用ください。 ※事前のご連絡を必ずお願いします。



言葉にあらわれる生きている言葉は、強力なエネルギーを持っている。プラスの言葉によって、心が癒され励まされ生きる活力が生まれる... しかし心ないマイナスの言葉は多くの人を失望させ心から精気を奪う。特に陰口や悪口はあちこち駆け回るので、気をつけなければならない。こころは身体を支配する、身体もこころに敏感に反応する。「不幸だなあ」と思えば身体全体の力が抜け、落ち込んでしまう。「馬鹿だなあ」と思うと脳が働かなくなる。「幸せだなあ」と思うと身体全体に活力が溢れてくる。「頭がいい」と思うと脳は活発に働く。『人生にとって最も大切なことは、こころの持ち方よりも言葉の使い方』です。

今月の 研究所 推薦図書

〈聞き上手〉の法則 人間関係を良くする15のコツ

澤村直樹 著 NHK出版

この人といると何だか居心地がいい。「もっと話したい」「また会いたい」。そう思わせるのは、話し上手よりも聞き上手。自分の話を上手に引き出し、よく聞いてくれる人に、人は好意と信頼感を抱く。それが人間関係を良くする基礎になる。相手に好印象を与える「聞き上手」になるには、どうすればいいか? 臨床心理カウンセラーの著者が、実例を交えながら、分かりやすく解説する。



心の法則 ワンポイント

人は何を語るか、だけではなく「何を語らないか」でも判断される。アドバイスの中にも、語らないアドバイスというものがあるのではないかと。

どうすることが、一番相手のためになるかを考えてみよう。答えを示すことは簡単かもしれないが、相手が自分で考えなくなる可能性もある。自ら考え能動的に動くことと、指示され受動的に動くことの違いは大きい。あなたなら、答えを示さずに相手に考えさせるためにどんな声をかけてみますか?



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。次回の「人」は、あなたかも知れませんか?

アイデンティティー・シフト 栗田駿介

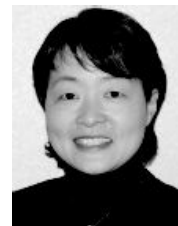
料理人になって10年強。恵比寿、銀座、赤坂の一流の日本料理屋で働いてきた事にプライドを持っていました。使っているものだって高級食材、お店に来るお客さんだって国の要人や社長さんばかり。でも今は老人ホームでご飯を作っている。家族と自分のための時間を優先するためとはいえ、小さなプライドがあったので今の「料理人としての自分」には、自信を持っていません。先日ふっと気づいたんです。「食事を作る＝命を作る」事なんだと。「食材の命」を「我々人間の命」につなげていく事なんだと。そう気づいた小さなプライドはいらなくなって自信がなくなったというか、楽しくなってきました。素晴らしいことをさせて頂いているなど。卵を割るとき、じゃが芋の芽を取る時、野菜の皮をむく時でさえ「命」を感じ「ありがとう」と思うようになり、それを作ってくれた人に対して「ありがとう」と心の中で言いながら料理をするようになってきました。最近では来客が月一であったり、今月末の3才の誕生日があったりで家でもよく手間をかけた料理を作る事がありました。食べる人の顔を思いながら作る事の楽しい事。僕が作ったご飯を食べ、それがみんなの「命」になるなんて、なんてすごい事なんだろうと感じました。老人ホームで働いていると、入院とか、亡くなってしまったとか、刻み食に変更してくださいとか、「命」や「食べることは生きること」なんだと言うことを身近に感じられます。「仕事は何してるんですか?」って聞かれたら、今は「人の命作ってます」って自信持って言えます。「食事を作る」という事は素晴らしい事なんだという事を子供を持っているお母さんたちに伝えたい!!「面倒くさい」と思いながら作った料理はそれと同等のエネルギーを持った料理にしかならない。つまりは、人の命になるのも面倒くさいというエネルギーしかない。いくら良い食材でも、一方、ありがとうや感謝の気持ちで作られた料理は高いエネルギーを持った料理になり、それを食べた人の命も高い波動を持つようになる。間違いなく。「心」は「脳」が作り出した物であるならば、その「脳」を作る「食事」を良い方向にしていけば「心」も良い方向に向かっていくのでは?



栗田駿介さん

振り返り 徳世敦子

キューブラ・ロスという人を、臨死体験例を集めたのぞき見趣味的な精神科医と思いついていた私は、その本に触れ、深く深く自分を恥じました。1冊の著書を読んだだけで私の人生の本当のスタートはまだ始まっていないのではと気付かされました。社会貢献、人助け、私が常に掲げるこの目標には『名誉』や『地位』が透けて見えます。見返りを求める私には本当の意味で誰かを助ける機会が巡ってくることはありません。〇〇があれば、〇〇さえなければ。たれば、や無いものを数えることが習慣となっている私は、人生の課題に真摯に向き合っていないのです。身のまわりに起こる出来事を誰かのせいにするのではなく自分でその意味を考える。ゼロからの出発の私にとって最高にワクワクする経験となっていくことは間違いありません。どんなに不快な出来事も、私を成長させる為にと与えられた Something Great からの贈り物だと思うことが出来たらしめたものです。



徳世敦子さん

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

