



2020年 1月の教室案内

心理学教室 ⑨< 研究所 >	1月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	1月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	1月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩< 研究所 >	1月20日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ⑪< 研究所 >	1月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑪< 研究所 >	1月12日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑩< 研究所 >	1月19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	1月11日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ寓話と深層心理	1月05日(日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	1月05日(日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	1月18日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	1月18日(土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	1月20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、テキストに沿っての講義。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。

今年度も研究所は皆様のお役に立てるよう、楽しく分かりやすい講座やセミナーを発信していきます!! 今後も研究所にご期待ください! また、講師派遣や出張セミナー等のご依頼も随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



謹賀新年

旧年中は格別のご愛顧を賜り心より感謝申し上げます
本年も所長スタッフ一同一丸となってよりよい講座のご提供に全力を尽くしてまいりますので
くれぐれもよろしくお願いいたします

令和二年一月吉日

今月の 研究所 推薦図書

アドラー 人生の意味の心理学 変われない? 変わりたいくない?

岸見一郎 著 NHK 出版

この「生きづらさ」をなんとかしたい。フロイト、ユングと並び称される心理学者アドラー。その思想のエッセンスを紹介した『嫌われる勇気』がベストセラーとなるなど、いま注目を集めている。過去は変えられなくても未来は変えることができると説き、多くの人々を勇気づけているアドラー心理学を、『嫌われる勇気』の共著者がわかりやすく解説。



心の法則 ワンポイント

人との出会いが心の成長を生む

人と人との関係は、それがどのようなものであれ本来一方的なものではありません。一見、教える・教わるとか助ける・助けてもらうという構図のように見えても、実際には教える側、助ける側にも必ず得るものや学ぶものがあるのです。例えば、心の悩みを受ける「心理カウンセリング」で救われているのは、クライアントばかりではありません。相談を受けるカウンセラー自身もそれによって心が成長したり、時には癒されたりすることもあります。子育ての中でも、親が子供を育てているつもりが、いつのまにか子どもに育てられているということを体験されている方も多いのではないでしょうか?

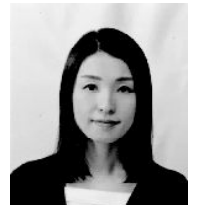


今月の人

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、あなたも知れませんか?

話を聴くということ 小此木愛子

今回の授業では、傾聴の中の3つの「きく(聞・訊・聴)」について、考えさせられました。相談者さんが「〇〇で、とても辛かったです。」との訴えに対し、「それは辛かったですね」と、カウンセラーが「聴く」を積極的に取り入れ、共感した発言をした場合、「私の辛い気持ちを理解してもらえた。」しかし、中には「私の本当の辛さをあなたに分かるわけない。」と否定的にとらえる人もいます。その場合、どう答えるか?という疑問が出てきました。答えの一つとして、「あなたの本当のお気持ちは分からないですが、だからこそあなたとお話したいです。」という解答を頂きました。なるほど!と思いつつ、では、私は何と答えるだろう?と考えてみました。「確かに私は△△さんではないので、どれほど辛かったのかはわかりません。ただ△△さんが、辛い状態」である(あった)ということはわかりました。」というのが私には精一杯で、気のきいた答えは思いつきませんでした。自分も相手の「辛い」という感情に共感できれば、「そうですか。それは辛かったですね」と、心から言ってあげられるかもしれません。しかし、私も自分自身は嘘はつけないので、それほど共感できなければ「そうだったんですね。」と止めて、『感情には共感せず、辛かったという内容のみ理解しました。』という返答しか、今の自分にはできなさそうです。傾聴の基本の中で「共感的理解」を学び、カウンセラー自身の意見はいったんわきに置き、クライアントの考えや感じ方に共感し理解するというのは、想像以上に難しいと感じました。今後、どんな相手をも受け入れるだけの「心の深さ・広さ」をもった人になれば素晴らしいだろうな。と、とてもハードルは高そうでしたが思いました。



小此木愛子さん

生命哲学講座に参加して 小池由美子

今まで生きてきた過去に焦点を当てて心のゴミ出しをし、かつ、今ここから未来に向けて自分に何ができるか、自分の経験は同じような事で困っている人の助けにきつと役に立つ、というお話を聞いて、ここが「研究所」と名のついている意味を更に深く納得した気がした。物をいくら買い求めて手に入れても心の充足感はなくかな得られない。私の欲しいものは何か続けて積み重ねて得た自信のようなものかな、と思っている。それには怠けたいという心の中の誘惑と戦いコツコツとやるべきことは、一日のうちの早い時間片づけてしまつて夜、寝る時「今日はこれをやり遂げたぞ」と振り返って1日を終わりたい。小さな積み重ねが一番の近道だと信じて前に進みたい。



小池由美子さん

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出来ます

