



2020年2月の教室案内

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ①< 研究所 > | 2月08日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑩< 研究所 > | 2月08日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑪< 研究所 > | 2月01日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ⑪< 研究所 > | 2月17日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(初中級特別編)⑫< 研究所 > | 2月09日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(上級)⑫< 研究所 > | 2月09日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学研究会 ⑪< 研究所 > | 2月16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 | 2月08日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| イソップ寓話と深層心理 | 2月02日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 運命を変えるセルフコントロールパワー | 2月02日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 心の時代のメンタルヘルス | 2月15日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| コーチングスキルを学ぶ | 2月15日(土) 13:00 ~ 15:00 |
| フランクに学ぶ人生哲学 | 2月17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。



遠藤所長の...
つぶやき

ものごとはとらえ方しだい

つらいとか、悲しい、苦しい。と感じてしまう出来事がある。でもつらい事や悲しい事があるのではなく、そう感じているのは自分自身であって、その「出来事」自体ではない。その出来事を見る見方を変えれば「つらい」や「悲しい」と感じなくて済むのかもしれない...

苦しい問題なんて存在しないんです。あるのは起こっている出来事だけであり、それを見る自分が苦しいと感ずるのであって、自分の外にあるのではない。自身の心の中にあるとすれば、自分の心の在り様を変えることで「苦しい」も感じなくて済むことになる。起こっている出来事を面白いと感じて、その事を楽しめるかどうかは自分のこころ次第ということ。[enjoy]は起こっている出来事の中に(喜びを入れる)こと。ユーモアとはそういうこと。苦しい、つらいと思える出来事に直面してもそこに喜びを入れ楽しんじゃえばいい。「出来事はただそこにあるだけ。それをどうとらえるか夕焼けを見て悲しくなるか、明日への活力を見出すか」

今月の 研究所 推薦図書

マーフィー

世界一かんたんな自己実現法-驚異のイメージング
ジョセフ マーフィー 著 雷永 佐知子 訳 きこ書房



今では数ある、潜在意識について書かれている本ですが、その元祖! となるのは、ジョセフ・マーフィーの本ではないでしょうか。「潜在意識を制御するものは、全てを制する」その前に、最初に自分を制することから始まるのですが、その手法について、様々な状況に合わせた言葉...自己実現法を紹介しています。

心の法則 ワンポイント

善か悪かは、私たち自身の心の使い方で決まる

ジョセフ・マーフィー

全く同じ事を見たり、体験しても良かったと思ってい気分になる人もいれば、嫌悪感でマイナス思考になってしまう人もいるように、その受け止め方は人それぞれです。



全ての出来事をプラスに考えられるように訓練してください。より楽しくより生きやすい人生になっていきます。そうすることで、創造力や視点を広げる力も自然と身につけていけるでしょう。
今みなさんが心配していることを、前向きな言い方で表すとどうなりますか?

— お知らせ —

左記「教室案内」にもある通り、2月よりCRC心理学教室のカリキュラム番号が①から始まります。最初から学習したい方、1から復習をしたい方、是非受講して下さい。



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よ?

カウンセラー養成講座を学んで 齊藤亜矢子

完璧だと幸せになれるのか?

そう問いかねられると心の中で反応している自分がいました。食事も完璧、育児も完璧、仕事も完璧。以前の自分は完璧を求めて頑張っていたところがありました。不安だと完璧を求めてしまう。みんな完璧ではないのに。どうしてそういった物事の捉え方をしてしまったらうと、経験したことで今に活かされていることを感じています。「現実的でない間違った捉え方をしているから、いつも感情はブルー(不満、不安)」そうだったなと気づくことの大切さを改めて思いました。理論や理屈ではなく、心で感じる。日常生活の中で心で感じる場面は沢山あります。自分のペースで心で感じることを増やしていこうと思いました。



齊藤亜矢子さん

働いていて気付いた事 栗田駿介

下膳をしてきて利用者さんが使用した箸やスプーンなどを洗う時や、シンクを掃除する時、汚れた流し台バスケットを洗う時、「汚い」という思いがあった。素手で触るのに抵抗があったのが本音。非二元的という事を意識するようになって、この思いが薄れてきました。そもそも、その汚れの元は自分が調理した料理達。それらがシンクに溜まったり「食べた後」となって箸やスプーンに付いていたり、残飯になったりする事によって「汚い物」と変わる。というのが我々が意識してしまうのってなんか違うな一つて。元々同じ料理だったわけだし、その材料であった「いのち」も元々は同じ。そう意識できるようになると、全く「汚い」という思いがなくなっていました。不思議ですね。「でも箸やスプーンは他人の口に入っているし...」という意見もあるでしょう。他人?野菜でさえ「同じいのち」と思えるようになると、同じ人間はなおさら「同じいのち」というか「一つのいのち」と感じられるようになってきました。人間としての器が大きくなったような気がします。



栗田駿介さん

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

