



2020年3月の教室案内

心理学教室 ②< 研究所 >	3月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩< 研究所 >	3月14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑫< 研究所 >	3月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑬< 研究所 >	3月16日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ①< 研究所 >	3月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ①< 研究所 >	3月08日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑭< 研究所 >	3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	3月14日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ寓話と深層心理	3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	3月01日(日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	3月21日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	3月21日(土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	3月16日(月) 13:00 ~ 15:00
New!! 「講演とワークショップ」	4月28日(土) 13:00 ~ 16:00

※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。

お知らせ



3月より交流分析講座(初中・上級)が開始!

第2日曜日(初中級)10:00~12:00 (上級)13:00 ~ 15:00
※補習受講可能、参加自由です。

4月~
新講座

「講演とワークショップ」(仮)

4月スタートの、気づきと癒しをテーマに毎日をより豊かに生きるための講座です。家族との関係、友人関係などコミュニケーションが良くなったり毎日をイキイキと生きるコツを分かりやすく楽しく学べます。研究所認定講師の資格の取得も可能です。どなたでも参加でき、1回のみ受講も可能です!

日程: 毎月第4土曜日 13:00 ~ 16:00 (180分)
参加費: 1回 3,000円 チケット 10回 25,000円

今月の 研究所 推薦図書

死ぬ瞬間の5つの後悔 プロニーウェア 著 仁木めぐみ 訳

死ぬ瞬間になると人はどんなことを後悔するのか?が書かれた一冊。著者は『終末介護施設』という残りの命がわずかな方々が入居する施設で看護師として働いていた方です。本の内容は、彼女が看護師として実際に看取ってきた方々から聞いた話がまとめられているのが何よりの特徴です。そのため、かなり説得力のある内容となっています。『やらなければいけないことがあるのについで後悔しにしてしまう...』後々後悔するかもしれないのに、先延ばしが中々直らないのが人間の心理です。あなたが今やるべきことが明確に見えてくるかもしれません。



心の法則 ワンポイント

自分が不完全であることを認める勇氣 人間は不完全だから努力するのである

アルフレッド・アドラー (心理学者)

不完全だからこそ、まだまだ向上の余地があると考えよう。現状を素直に認めて、そこから向上することを目指していこう。目線を過去の悲観的な方向ではなく、未来の上昇する方向に変えていけば、自ずと自分の進むべき道が見えてくるはずです。



現状を素直に認めたらうで、今からやれることは何ですか?

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?

トランスパーソナルセラピーを学んで 大原紀久子

昨年、一昨年と生命哲学を学び、今年はトランスパーソナルセラピーなるものを学んでいる。研究所で学び始めてすぐのワークショップで一緒した先輩が「今、生命哲学を勉強している」と話していた。その時私には全然関係のない事。生命哲学なんてとんでもない!!「脳のシワがすっかり伸びきっている私の頭に入るはずがないもの」なんて他人事でしたが、それから1年、1年学び続けていると「何とか挑戦できるかも知れない。顔にもシワが増えてきているのだから脳にもちょっとだけは学べるシワが出来てきたかなー」なんて甘い考えで学び始めたが、今迄とは様子がだいぶ違い、内容をしっかり理解出来るまでには至ってないが、何となく2年学ぶと腑に落ちることもあり、「やはり脳にシワができてきたのだ」。なんて一人ほくそ笑んでいたものだが、それがトランスパーソナルセラピーに入ってから、そのシワの自信もすっかり薄れ、毎回毎回悪戦苦闘!! 何度資料を読んでも何も頭に入って来ない。でも教室に来て先生が噛み砕くように説明して下さる授業を受け続けると、おぼろげながらロウソクの灯のごとく細い明りが見えるような気がするが、数日して読み返して見ると、また、元の木阿弥。だからこそ、そんな学問を学べる事の幸(?)を今、ヒシヒシと感じている。登山で言うなら、山のふもとをチョロチョロ口している様なものだが、せめて五合目までは行ってみたい。そこからの景色はどんなものか見てみたいという気持ちはある。これからもめげずに挑戦していきたい。



大原紀久子さん

振り返り 小沢ゆかり

先生の詩からなる「人生の喜びは成長と貢献にある」の中から、辛い経験乗り越えた人が言う「今思えば、あれほどありがたい経験はなかった」。「ああ困った」は→「ああそんなのか」に変わる。悩みというものは、すべてその手にあなたへの贈り物を抱えてくる。なぜいろいろな苦労をするのだろうか? 次々と... と思って時に疲れていたのですが、悩みをこのようにプラスに今再び教えていただき勇気づけられました。また人は人に傷つき(ながら)癒されていく。という言葉も「傷つけないように」と思いがちだが傷つくところからはじまるのだという発想に立つという考えを知りました。



小沢ゆかりさん

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

