



## 2020年4月の教室案内

心理学教室③<研究所>	4月11日(土)13:00~14:30
心理学教室②<研究所>	4月11日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座①<研究所>	4月04日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座①<研究所>	4月20日(月)10:00~12:00
交流分析講座(初中級特別編)②<研究所>	4月12日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)②<研究所>	4月12日(日)13:00~15:00
新・生命哲学研究会①<研究所>	4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

<b>New!!</b> 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	4月11日(土)10:00~12:00
イソップ寓話と深層心理	4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	4月05日(日)13:00~15:00
心の時代のメンタルヘルス	4月18日(土)10:00~12:00
コーチングスキルを学ぶ	4月18日(土)13:00~15:00
フランクに学ぶ人生哲学	4月20日(月)13:00~15:00
<b>New!!</b> 「講演とワークショップ」	4月25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

### 4月～新講座 「講演とワークショップ」(仮)

今月より、新講座「講演とワークショップ」がスタートします。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回のみのお申し込みも可能です！

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)



高橋所長の  
つぶやき

人間を研究するために書店で参考書を買って求める必要はない。一番身近にある『最高の教材』それは、自分自身。自分自身を知れば他の人の全ても分かってくる。まず自分自身を観察してみよう。

### 今月の 研究所 推薦図書

**GIVE & TAKE 「与える人」こそ成功する時代**  
アダムグラント 著 楠木建 訳 三笠書房

「ギブ&テイク」とは、この世の中を形成する当たりまえの原理原則に思える。しかしこれからの時代、その「常識」が果たして通用するのだろうか―著者の問題提起が、アメリカで大論議を巻き起こしている。人間の3つのタイプである、ギバー(人に惜しみなく与える人)、テイカー(真先に自分の利益を優先させる人)、マッチャー(損得のバランスを考える人)。このそれぞれの特徴と可能性を分析したする視点で切り込んでいく一書。



## 心の法則 ワンポイント

あなたの言葉には、あなたの行動と同じ価値があります。行動することも大切ですが、それ以上に言葉は大切です。

ジョセフマラーフィー (思想家)

前向きで、プラスになる言葉を使っていこう。行動はすぐに変えられなくても、言葉は今すぐ、誰もが変えることができる。良い言葉を選んで使うように自分の意識を変えていこう。自然と前向きでプラスな心持ちになっていくはず。プラスな言葉に変換する癖をつけよう！



## 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。コーナーです。今回の「人」は、あなたかも知れません？

### 窓から見える景色に癒される 中里美恵子

つい先日まで外壁塗装と屋根のリフォームの為、足場が組まれ黒い網も掛けられ視界が遮られていた。この間気持ちがふさがりかなり疲労を感じた。足場が組まれるまでは何となく空を見ていた。洗濯物を干す時、雨の気配を感じた時庭に鳥が飛んで来た時雨戸を閉める時、自然と目に入る空の色や雲の形からたたくさんの安らぎをもらっていたのだと今更ながらに気づいた。



足場が外れた時は解放感に満たされ本当に嬉しかった。当たり前すぎてこんな風に感じた事は一度もなかった。これをきっかけに以前にも増して空を見るようになった。窓から見える青、白、茜色の空に癒されながら毎日を過ごしている。

### 小澤ゆかり先生のセミナー情報

メンタルヘルス総合研究所  
認定カウンセラー、交流分析士  
小澤ゆかり先生



#### ○ わかば大学塾心理学セミナー

3月22日(日)10:00~12:00 会場：大橋市民センター  
4月26日(日)10:00~12:00 会場：鶴ヶ島 東市民センター  
※毎月第4日曜日開催予定

#### ○ 交流分析講座

4月19日(日)10:00~12:00 会場：鶴ヶ島 東市民センター  
※毎月第3日曜日開催予定

#### ○ アサーション講座 (予定)

5月中旬、土曜日 会場：坂戸市中央公民館

○ ワークショップ～心のオアシス、わくわく心理学、新しい自分を発見してみませんか？～を夏と秋に計画中心！

詳しくは「ゆかり通信」でご確認ください！



## 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

