



2020年5月の教室案内

心理学教室④<研究所>	5月09日(土)13:00~14:30
心理学教室③<研究所>	5月09日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座②<研究所>	5月02日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座②<研究所>	5月18日(月)10:00~12:00
交流分析講座(初中級特別編)③<研究所>	5月10日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)③<研究所>	5月10日(日)13:00~15:00
新・生命哲学研究会②<研究所>	5月17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

News!! 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	5月09日(土)10:00~12:00
イソップ話と深層心理	5月03日(日)10:00~12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	5月03日(日)13:00~15:00
心の時代のメンタルヘルス	5月16日(土)10:00~12:00
コーチングスキルを学ぶ	5月16日(土)13:00~15:00
フランクに学ぶ人生哲学	5月18日(月)13:00~15:00
News!! 「講演とワークショップ」	5月23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。



ライフイベントによるストレスチェック

大阪府関西女子大学の夏目謙さんグループが、日本でおこなった調査を基に点数を定めました。

以下の表で、この一年間で経験した項目の点数を合計してください。
似たような内容の項目がありますが、迷ったときには最も点数が高いものを選んでください。

配偶者の死 83	法律のトラブル 52	社会活動の大きな変化 42
会社の倒産 74	300万円以下の借金をした 51	職場のOA化 42
親族の死 73	上司とのトラブル 51	家族構成の変化 41
離婚 72	抜てきに伴う配置転換 51	子供が新しい学校へ変わる 41
夫婦の別居 67	息子や娘が家を離れる 50	法律違反(軽度) 41
会社を変わる 64	結婚 50	同僚の昇進・昇格 40
自分の病気や怪我 62	性的問題・障害 49	技術革新の進歩 40
多忙による心身の過労 62	夫婦げんか 48	仕事のペース、活動が増えた 40
300万円以上の借金をした 61	家族が増える 47	自分の昇進・昇格 40
仕事上のミス 61	睡眠習慣の大きな変化 47	妻(夫)が仕事を辞める 40
独立・起業する 61	同僚とのトラブル 47	仕事の予算不足 38
単身赴任点 60	引越 47	自己の習慣の変化 38
左遷 60	住宅ローン 47	個人的成功 38
家族の健康や行動の大きな変化 59	子供の受験勉強 46	妻(夫)が仕事を始める 38
会社の立て直し 59	妊娠 44	食習慣の大きな変化 37
友人の死 59	顧客との人間関係 44	レクリエーションが減った 37
会社が吸収合併される 59	仕事のペースが変わった 44	仕事の予算の充実 35
収入の減少 58	定年退職 44	長期休暇 35
人事異動 58	部下とのトラブル 43	職場の人が増える 32
労働条件の大きな変化点 55	仕事に打ち込む 43	レクリエーションの増加 28
配置転換 54	住宅環境の大きな変化 42	収入の増加 25
同僚との人間関係 53	職場の人数が減る 42	

合計点	合計	点
260点以上: ストレスが多い要注意の段階		
300点以上: 病気を引き起こす可能性があるほどストレスが溜まっている可能性がある段階		

点数は目安です。自分自身がどんなストレスにさらされているか、客観的に見つめることが大切です。

今月の 研究所 推薦図書

うまくいっている人の考え方 完全版

ジェリー・ミンチントン著 ディスカヴァー携書

人生がうまくいっている人の特徴は「自尊心」が高いことだと著者はいう。自尊心とは、自分を大切にしようとする心だ。自尊心のある人は常に自信に満ちあふれ、失敗やまちがいを犯しても、それを前向きにとらえて次のステップの土台にする心の余裕がある。本書で著者は自尊心を高める方法を100項目紹介している。これを読めば、自信を身につけ、素晴らしい人間関係を築き、毎日が楽しく過ごせるはずだ。どこから読んでもいい。そして、できることから実践しよう。あなたはもう、うまくいっている!



心の法則 ワンポイント

失敗がいくつも見つかったら成功は近い?

失敗は成功にいたる方法論の間違いを告げるメッセージです。

ジョセフマコーフィー (思想家)

同じ失敗を何度も繰り返してはいけません。失敗から何かを学んで、違う失敗をすれば消去法で考えて成功に近づいていく。失敗を最終結果ではなく、成功への過程の一つだと考えましょう。



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。次回の「人」は、あなたも知れませんか?

非二元論 栗田駿介

この考えを腑に落とすのはなかなか難しいです。普通は。自分と目の前の「ある物」が同じ? ノートも机もコーヒーも? 「物質レベル」で考えると、理解に苦しみます。ではどうすればいいか? 量子レベルで考えてみる。すべての物質・光・音・意識・言葉・すべての物事は固有の波動を持っていて、なおかつその波動でできている。波動の違い(波長の長さの違い)があるだけで、全てはヒモでできているという「超ヒモ理論」。ではこの「ヒモ」がどこから生まれてくるかと言えば「ゼロポイントフィールド」と呼ばれている「場」。村上先生の言う「サムシンググレート」だったり、ブッダの言う「悟り」。言い方は違えど、このような「場」がそもそもあって、そこから全ては生まれてきていると考えると腑に落ちやすいのかなど。今存在している「自分」を基準として考えると分かりにくいですが、基準をゼロポイントフィールド、サムシンググレート、悟りに持っていくと生み出されている場が一緒なのだから、全ては繋がっていると考えることは容易なのかなと思いました。



カウンセラー養成講座に参加して 小池由美子

何か時々、ふと自分が自分でいることが一瞬だが心地いいことがある。車を運転している時や洗濯物を畳んでいる時とか。自分が自分を受け入れたのか、自分に自分が受け入れてもらえたのか? 観覧車の1つのゴンドラに乗っていい気でいられるということか? この境地在り少しも長い時間続けば居心地がいいのに。でも現実には引き戻され、問題は次から次へとやってきて感情がかき乱される。来談者中心療法、人格変容の6つの条件を復習した。カウンセリングをするということは、理想の自分と今の自分のギャップに苦しんでいるクライアントの粹という観覧車のゴンドラに乗せてもらい、一緒に景色をみるということなのか。前に勉強したことがきちんとノートに書いてある。復習し、学び直すことで今現在の自分の理解度によって勉強したことが深く自分の中に入ってくるのでフィードバックの大切さをとても強く感じた。



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

