



2020年7月の教室案内

| | |
|----------------------|---------------------|
| 心理学教室④<研究所> | 7月11日(土)13:00~14:30 |
| 心理学教室③<研究所> | 7月11日(土)14:45~16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座②<研究所> | 7月04日(土)10:00~16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座④<研究所> | 7月20日(月)10:00~12:00 |
| 交流分析講座(初中級特別編)③<研究所> | 7月12日(日)10:00~12:00 |
| 交流分析講座(上級)④<研究所> | 7月12日(日)13:00~15:00 |
| 新・生命哲学研究会②<研究所> | 7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> | |
| エンパワーメントコミュニケーション | 7月11日(土)10:00~12:00 |
| イソップ話と深層心理 | 7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 | 7月05日(日)13:00~15:00 |
| 心の時代のメンタルヘルス | 7月18日(土)10:00~12:00 |
| コーチングスキルを学ぶ | 7月18日(土)13:00~15:00 |
| ※フランクに学ぶ人生哲学 | 7月20日(月)13:00~15:00 |
| New!! 「講演とワークショップ」 | 7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 —

平素よりメンタルヘルス総合研究所をご利用頂きまして誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染防止に向けた弊社の取り組みについて、ご理解とご協力を賜り重ねてお礼申し上げます。政府からの「緊急事態宣言」の要請にともない全講座の休講をしておりましたが6月度より再開いたします。

-カリキュラム番号変更のお知らせ-

延期または中止になっていた講座の振替等により日程及びカリキュラム番号に変更があります。受講する前に上記「教室案内」をご確認の上、お間違いの無いよう受講して下さい。

咳エチケットをしましょう

必ずうがい・手洗い



今月の 研究所 推薦図書

仕事・人間関係がうまくいく呼吸の教科書
加藤俊朗著 中経出版

苦手な人と話すとき、へとへとに疲れたとき、恋人が欲しいとき等々に効く人生が変わる27のレッスン。
呼吸法で第一人者の加藤俊朗先生が、分かりやすく丁寧に丹田呼吸法を解説している、すぐに実践できる呼吸の教科書です。丹田で気持ちよく呼吸を吐くとお腹に力が入り、メンタル強化にもつながります。



心の法則 ワンポイント

人生最大の敵

「ワクワク興奮する最高に生き甲斐のある人生を満喫したい」と誰もが願うが、そのためには『不安』という敵と戦う術を身につけなければならない。人がつぶれていくのは、不安や恐怖に支配されてしまう時だ。心配はしても、不安に支配されてはいけない。大切なことは自分が自分であるということだ。他人になる必要など全くない。競争も他人と比較する事も、全く必要ない。自分が自分であることを原点に歩むコースからそれないように注意することこそ自己認識の基本である。



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、あなたかも知れませんか？

「死」の大切さ 栗田駿介

命あるものはいずれ死んでいくのになぜ生まれてくるのか。「私はなんで生まれてきたの?」、「何のために生きているのかわからない」など、「生きる」事に対する疑問の声はよく聞くような気がする。その答えをまずは生命全体で考えてみる。例えば鮭は産卵したら息絶え、カマキリは交尾後にメスがオスを食べ、アンコウの仲間には交尾後にオスがメスの体に寄生してメスの体の一部になって命を終えるものもいる。つまり子孫を残す、命を繋ぐために生まれ、生きていくということだと思ふ。しかし人間の生きる意味というのはこれだけではないと思う。動植物にはなく人間だけが持つ能力。言語を使ってコミュニケーションが出来るという事。言葉を使って大切な事を伝えたり教えたりして人を育てる事ができる。つまり「教育」ができるという事。親(大人)の役目は子供達に勉強や経済や、生きていく上で何が大切でどう生きていかなどの道徳・人間学、そういった事を教えて育てていく事なのではないかと思う。そのためには我々大人が、人は決して「個」として存在しているわけではなく、大自然・大宇宙と繋がりを有して存在しているんだという事に気づき、神羅万象から様々な事を学び、常に自分を高めていく必要がある。

「死」。人が人生の最後に出る「教育」。言葉だけでは伝える事ができない生き様や、どう生き抜く事が幸せな人生なのか、どう死んでいくのが最善(最高)なのかを教えることができる術。「いかに立派に死にきるか」を人生の最終目的地と設定すれば、そこに向かって「いかに生き抜くべきか」が必然と見えてくる気がする。「Memento mori(死を想え)」ばあちゃんの事や、父親(最近痴ほうが始まっている)の事を考えていたら浮かんできた考えです。今の私レベルでの死生観です。



栗田駿介さん

交流分析講座を受講して 小池由美子

リトルプロフェッサーの話で、特別な人が特別な力を発揮しているんじゃないの?と聞いていたが誰も備わっている、あきらめないで努力した結果だということが解って頭をガツンとやられた思いがした。NHKの夜の番組で、逆転人生というのがある。追い詰められて苦しんで、逆境を乗り越えるというものだ。登場人物は諦めていない。私が必死になってやってきた事はあるだろうか。辞めないで続けているものは、一応「頑張ってきた」位の部類に入るだろうか。ある分野に、興味、関心がある、好き、というのもともと備わっているものだと思うし、その人がその仕事、役割を担うように、偉大な何かかそう配役を決めてくれたのかなとも思う。そしてみんながうまく分担して世の中が回っている。あきらめないで続ける努力もまた才能だと思うのでコツコツ努力を続けたい。



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

