



## 2020年8月の教室案内

心理学教室 ⑤< 研究所 >	8月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ④< 研究所 >	8月08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	8月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ②< 研究所 >	8月17日(月) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(初中級特別編) ②< 研究所 >	8月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑤< 研究所 >	8月09日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ③< 研究所 >	8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

<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	8月08日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ話と深層心理	8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	8月02日(日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	8月15日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	8月15日(土) 13:00 ~ 15:00
※フランクフルトに学ぶ人生哲学	8月17日(月) 13:00 ~ 15:00
<b>New!!</b> 「講演とワークショップ」	8月22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。



あなたのころ、大丈夫？

## 簡易式うつ病チェックリスト

	いいえ	はい		
		時々	しばしば	いつも
1. 体がだるく疲れやすいですか	0	1	2	3
2. 睡音が気になりますか	0	1	2	3
3. 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	0	1	2	3
4. 音楽を聞いて楽しいですか	0	1	2	3
5. 朝のうち特に無気力ですか	0	1	2	3
6. 議論に熱中できませんか	0	1	2	3
7. くびすじや肩がこって仕方がないですか	0	1	2	3
8. 頭痛持ちですか	0	1	2	3
9. 眠れないで朝早く目ざめることがありますか	0	1	2	3
10. 事故やけがをしやすいですか	0	1	2	3
11. 食事がすすまず味がありませんか	0	1	2	3
12. テレビをみて楽しいですか	0	1	2	3
13. 息がつかまって胸苦しくなることがありますか	0	1	2	3
14. のどの奥に物がつかえてる感じがしますか	0	1	2	3
15. 自分の人生がつまらなく感じますか	0	1	2	3
16. 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか	0	1	2	3
17. 以前にも現在と似た症状がありましたか	0	1	2	3
18. 本来は仕事熱心で几帳面ですか	0	1	2	3

1-18の質問で自分の状態にあてはまるところに○をつけ、それぞれの点数を足して合計点を出してください

10点以下 うつ傾向は少ない

11 ~ 15点 境界領域 16点以上 うつ傾向あり要注意

合計 点

## 今月の 研究所 推薦図書

### ころを映す鏡の世界へ

・ころが安らぐ不思議とは—クリエイティブ・セラピー入門

櫻井真澄著 悠書館



わかりやすく解説されているので、初心者の方でも読みやすいです。心理テストや事例の紹介、クリエイティブ・セラピーの視点から「最後の晩餐」を読み解く、など充実の内容。現場で長年活躍されている著者の生き生きとした解説に、クリエイティブ・セラピーの魅力と有効さ、そして身近なものと感じ刺激を受けることでしょう。

## 心の法則 ワンポイント

### 「あの人、嫌い！」その時の心理

ある人を憎むとすると、その時私達は自分自身の中に巣くっている何かを、その人の像の中で憎んでいるわけだ。自分自身の中にないものなんか私達を興奮させはしないのだ。とはヘルマンヘッセの言葉である。  
人の姿の中に自身を移し出す。人はまさに鏡だ。「人の振り見て、我が振りなおせ」とは、名言である。自分のことはなかなか見えないものだが他人という鏡に映る自分を謙虚に見つめる作業を繰り返し、自身を正す謙虚さを常にもちたい。



## 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か？

## カウンセラー養成講座を受講して 関口里美

カウンセラー初級の授業は今回初めて補習で参加し1ページ目に戻りました。補習を受けながら自分自身もカウンセリングを受けて、大事だと気付いたのは「無意識の意識化」です。心の奥に押し込めていたものに気づいた後は、自分が変わったというよりは「本来の自分を取り戻させてもらった」そんな感じがします。植物に例えると自分が新芽のようなイメージになっていて、今までは重い石が乗っていて土から顔を出すことができなかったけれど石が取り除かれた今はぐんぐんと芽が伸びてきているようなそんなイメージです。カウンセリングで一時は暗い思いを味わってもその先には良いことが待っていると実感できたので、カウンセリングにはこんな効果があると経験から1つ学ぶことができました。



関口里美さん

## 第1回「講演とワークショップ」

テーマ：性格は変わるのか？



参加者：高橋尊彦さん、小澤ゆかりさん、狩野誠さん、藤川勝将さん、佐野尚美さん、大原紀久子さん、島田尚子さん、小此木愛子さん、大久保久夫さん

(2020年6月度講演)

新講座「講演とワークショップ」が6月に開催されました。毎回テーマに沿った内容の講演とワークショップを通して学んでいただけます。1回だけの受講も可能です。毎月第4土曜日開催です。お気軽にご参加ください！(1受講3,000円)

### 「振り返り」より

- 性格とは「行動の仕方」「もの考え方」「感情の持ち方や反応の仕方」...等々のトータルが性格。自分の性格を自分で見つけて、悪いところは変えていけばいい。性格が変わるという事は人生を変えることに通じる。そのためには今の自分に気づくことである。とても分かりやすいお話でした。気づくという女性の作文も感動的でした。
- ワークショップで「あなた」と「私の関係」金子みすずの詩を通して学びました。心の中が洗われるような気持ちになりました。次回が楽しみです。
- 時は今の詩に頭がツンツンとやられた感じがしました。毎日読んで弱い自分を変えたいと思った。

## 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

