



2020年9月の教室案内

9月度教室はシルバーウィークに伴い日程の変更があります。

心理学教室 ⑥< 研究所 >	9月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤< 研究所 >	9月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④< 研究所 >	9月05日(土) 10:00 ~ 16:00
※中級カウンセラー養成講座 ③< 研究所 >	9月14日(月) 10:00 ~ 12:00
New!! 中級カウンセラー養成講座 補習< 研究所 >	9月14日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編) ③< 研究所 >	9月13日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑥< 研究所 >	9月13日(日) 13:00 ~ 15:00
※新・生命哲学研究会 ④< 研究所 >	9月27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	9月12日(土) 10:00 ~ 12:00
イソップ寓話と深層心理	9月06日(日) 10:00 ~ 12:00
運命を変えるセルフコントロールパワー	9月06日(日) 13:00 ~ 15:00
心の時代のメンタルヘルス	9月19日(土) 10:00 ~ 12:00
コーチングスキルを学ぶ	9月19日(土) 13:00 ~ 15:00
フランクに学ぶ人生哲学	9月21日(月) 13:00 ~ 15:00
New!! 「講演とワークショップ」	9月26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。



ストレスに弱い？

タイプA傾向チェックリスト

タイプAとは…アメリカのフリードマン医師らが定義した性格分類で、攻撃的・挑戦的で、責任感の強い性格・行動パターンの人。このタイプA型の人はストレスを受けやすい性格と言われています。

該当するところに○印をつけてください。

	いつもそうである	しばしばそうである	そんなことはない
1. 忙しい生活ですか	2	1	0
2. 毎日、時間に追われる感じがありますか	2	1	0
3. 仕事や何かに熱中しやすいですか	2	1	0
4. 熱中していると、他のことに気持ちのきりがえができてくいですか	2	1	0
5. やる以上は徹底的にやらないと気がすみませんか	4	2	0
6. 仕事や行動に自信をもてますか	4	2	0
7. 緊張しやすいですか	2	1	0
8. イライラしたり怒りやすい方ですか	2	1	0
9. 几帳面ですか	4	2	0
10. 勝ち気な方ですか	2	1	0
11. 気性が激しいですか	2	1	0
12. 他人と競争する気持ちを持ちやすいですか	2	1	0

点数が大きいほどタイプAの傾向が大きく、17点以上がタイプAと診断されます。 合計 点

今月の 研究所 推薦図書

スタンフォードの自分を変える教室

ケリー・マクゴニガル著 大和文庫

受講した学生の97%の人生に影響を与えたと話題になった、スタンフォード大学の人気講座を書籍化。科学の力によって意志力を鍛える方法がふだんに盛り込まれています。意志力を鍛えることで、行動力が上がり、自分のなかに眠っていた潜在能力を引き出せるといわれています。試験勉強からビジネスまで、幅広いシーンで活用できます。



心の法則 ワンポイント

ほんのすこしだけ耳をかたむけてほしいのに

人の話をよく聞き口数を少なくするために人間には耳が二つ、口が一つついている。

●「ときどき、誰も私の言うことを聞いてないと感じることがあるんです。何の反応もしないのです。私頭がおかしくなりかけているのでしょうか？」

○「そんな風に感じているのは君だけじゃない。誰でも無視された気がして虚しいと思ったことがあるもんだ。」



どんなコミュニケーションにも欠かせないものが2つある。聞く事と話す事。特に聞くという事ほど大切なコミュニケーションはない。人の心を聴ける人の周りには、人が集まってくるのは当然のことだろう。こんな社会だからこそ意識して相手の話を聴く努力をしたいものだ。

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？

「講演とワークショップ」に参加して 狩野誠

「時は今」、この唄を読んで以前のふさぎ込んでいた自分を思い出しました。自分が上手く行かないのは「家族が自分の事を理解しないから」「周りの人間が自分の事を理解しないから」そう考えて全て外のせいにしてきた自分と完全に重なり合っていて、その間どれだけ時間を無駄にしていた事かと改めて後悔の念が湧いてきたと同時にその事実を素直に受容出来ている自分に多少なりとも「成長」を感じて嬉しくなりました。あと一つ印象に残っていたのが「あなたと私」です。言葉の並びが逆なだけで人の視点や考え方で違ってしまうことにとっても驚きました。これもまた自分の話になってしまいますが、今までの自分はやはり「私とあなた」でした。「私は私のままでいい」これは常々自分に言い聞かせた言葉でしたが「私とあなた」が前提では文章通りただの一人よがりでした。



狩野誠さん

「気づき」 小澤ゆかり

今回の講演のテーマのひとつは「気づき」でした。性格のうち、大脳生理学での分類として古い皮質で決まる性格(本能の欲求、情動等による性格)も新皮質で営まれる精神活動によって統制できる。つまり性格も意識、決意、気づきによって変えられる。ということです。自分を知ることから一切がはじまる。TA(交流分析)は自分を知る学問です。自分への理解の深さが他人への理解の深さになります。「インナーチャイルド」という本を湯澤先生の紹介で読み、少なからず自分の形成において望ましくない関わりがあった事に気づきました。しかし、それは今の自分が気づくことで、自分の望ましくないレスポンス→性格を今、受容できるのだと知りました。だからこそ「今」が大切なのです。未来の果を知らんと欲すれば現在の因を見よ。サルトルの「今日というこの一瞬、一生熱意を持って生き抜く」今を「希望へ、喜びへ」と捉えていける「強い心」を持つこと。変えられるのだという希望を与えられる自分でありたい。



小澤ゆかりさん

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

