



2020年10月の教室案内

心理学教室 ⑦ < 研究所 >	10月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑧ < 研究所 >	10月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >	10月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	10月19日(月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >	10月19日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編) ④ < 研究所 >	10月11日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑦ < 研究所 >	10月11日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑤ < 研究所 >	10月18日(日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ	10月24日(土) 13:00 ~ 16:00

オープン講座

すぐに役立つ

“新” オープン講座

お問い合わせください

※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。

新講座のご案内

すぐに役立つ

“新” オープン講座



2020年10月より新講座「新オープン講座」がスタートします！

1 カリキュラム 120分 受講料 2,000円(消費税・テキスト代含む)

会場 研究所 講師 湯澤所長(完全予約制)※割引チケットも有り

1回ごとの単発受講も可能で、どなたでも参加できます。

日程、講座詳細はお気軽にお問い合わせください。

- 講座内容 -

1 ツキを呼び込む知恵	2 自分を好きになる勇氣
3 親と子の心理学(コミュニケーション術)	4 この一言がやる気を作る
5 自律訓練法を身につける	6 スマイルセラピー(笑いとメンタルヘルス)
7 性格はいつでも変えられる	8 生き方を変えるヒント

今月の 研究所 推薦 図書

予想どおりに不合理

ダン・アリエーリ著 熊谷淳子訳 早川書房

「現金は盗まないが鉛筆なら平気で失敬する」「頼まれごとならがんばるが安い報酬ではやる気が失せる」「同じプラセボ薬でも高額なほうが効く」。人間は、どこまでも滑稽で「不合理」。でも、そんな人間の行動を「予想」することができれば、長続きしなかったダイエットに成功するかもしれないし、次なる大ヒット商品を生み出せるかもしれない！行動経済学ブームに火をつけたベストセラー。



心の法則 ワンポイント

挨拶！

声が大きく「こんにちは！」「おはよう！」と相手の目を見て元氣よく笑顔で挨拶できる人。そんな人が運がよく、人に好かれる人の共通点だという。「挨拶」を辞書で調べると「挨拶」は(開く・近づく・押す)の意と説明されている「拶」は(迫る)の意。要するに心を開いて相手に近づくこと。

挨拶は先手を打って自分から積極的にすべきだと思う。こんな誰しもができることをやれるかどうかで人生が大きく左右される。「私はあなたが好きです。」そんなメッセージの挨拶をもう一度見直したい。人に好かれる秘訣は、まず自分から人を好きになること。人を好きになれない人が、人から好かれるはずがない。



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？

「あなたを育てあなたに育てられて」を読んで 島田尚子

我が家は(と言っても娘と2人ですが...笑)娘の物心ついた時には主人の闘病生活が始まっていたので、ほぼパパ不在の子育てになりました。無知で無力で我儘、新米ママは失敗ばかり。嫌どころか悩む娘に〇〇すれば良い!と断言できず親も子育て初めて!子も親に育てられるの初めて!でしょ?(笑)だから一つの意見として聞いてくれ!とよく言っていました。周りからも「お前は反面教師だね!」とよく笑われ情けなく思っていました。この詩を頂いて、あれ?私間違ってたのかな?と何か許された気がして熱いものがこみあげました。人って前世代から今世代そして次世代へ肉体的な物(DNA)だけでなく個性や志、思いを運ぶ乗り物の様に感じます。次世代に虐待や苦しみがなくなり平和や愛、強さが運ばれるといいなあ...とつくづく思います。孤独そうな子育てママを見たらちよこつと(老害にならない程度に)声を掛けたいなあとも思いました。



「心理学教室に参加して」 坪井重雄

今までは心理学ってなんだろう?と疑問すら湧かなかった。世間でよく使われている言葉として聞き慣れた心理学。「文字通り心理の学問」と分かった気であった自分が恥ずかしい。心理学教室ではその先にある歴史と奥深さを意識できるようになりました。今回の授業は「記憶」。人の記憶はなんとも頼りなく実態のないものだと思います。思い込みで自分に都合よく記憶を無意識に構成してしまう「偽記憶」は自分もやっていると思う。言っただけ、聞いてない、などのトラブルは、忘れてしまっている、もしくは思い込みもあるだろうが「偽記憶」もあるはず、想像に難くない。「偽記憶」は自己防衛が基本にあるのでしょうか?だとしたら人間で本当によくできている、すごい!と感心してしまいます。記憶をつかさどる脳は、まだ未知であり解明されていない部分が多くあると先生は教えてくれました。本当に脳はどうなっているんだろう??自分が生きているうちに解明してほしいです。研究者たちよがんばれ!先生はカウンセリングとは「本人に気づかせるのが大事」「洞察療法」「無意識の解放」と教えてくれました。本人さえも気づいていない「偽記憶」にもその洞察力と経験と知識でひもときカウンセリングするのでしょうか?その他、授業で心に残ったのは、原因と結果、今の自分に気付けば未来の自分が見えてくる、でした。好きな言葉に「因果応報」があります。数年後の自分の為を今を頑張ろうと思っています。ただ頑張る方向が間違わないようにする為にはしかるべき人との出会いが不可欠だと思います。そういう意味では先生との出会いは私にとって本当に幸運です。



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

