



## 2020年 11月の教室案内

心理学教室⑧<研究所>	11月14日(土) 13:00~14:30
心理学教室①<研究所>	11月14日(土) 14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座⑥<研究所>	11月07日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑤<研究所>	11月16日(月) 10:00~12:00
中級カウンセラー養成講座 補習<研究所>	11月16日(月) 13:00~15:00
交流分析講座(初中級特別編)⑤<研究所>	11月08日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)⑧<研究所>	11月08日(日) 13:00~15:00
新・生命哲学研究会⑥<研究所>	11月15日(日) 10:00~15:00
講演とワークショップ	11月28日(土) 13:00~16:00

### オープン講座

よく役立つ

### “新” オープン講座

10月24日(土) 10:00~12:00  
11月度の日程はお問合せください

※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。

## 10月度オープン講座のご案内

どなたでもお気軽に参加いただける【新オープン講座】、10月度の内容はこちら！

じりつくんれんぼう

## (自律訓練法を身につける)

緊張を取り除くことを基本に催眠の原理(トランス状態)を活用した生理学的訓練法。科学的に構成したどなたでも自分ででき、生活の中で活かすことができる治療法です。ドイツの神経科医シュルツ氏によって体系化され世界中に普及しました。次のような効果が確認・実証されています。

- ①蓄積された疲労の回復
- ②自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる
- ③イライラせず、穏やかな気持ちでいられる
- ④仕事や勉強に対して集中力がつき効率が上がる
- ⑤身体的な痛みや精神的苦痛が和らぐ
- ⑥内省力が付き、自己向上性が増す ... などなど



日程:10月24日(土) 10:00~12:00 会場:研究所 費用:3,000円(税込)

※事前のお申込みが必要です。参加ご希望の方はお気軽にお問合せください。

## 今月の 研究所 推薦図書

### 共感力

平野秀典 著 大和書房

ビジネスと人生を飛躍させる可能性を持ったムーブメントが、表面的なブームで終わってしまわないように、本書では感動を豊かに共有するために欠かせない、もう一つの能力の存在を取り上げてみたいと思います。それが、「共感力」という能力です。「共感力」は、人に「共感できる力」であり、人に「共感される力」でもあります。共感力を通じて感動が共有された瞬間、そこには「共演者」という存在が生まれ、圧倒的なチームパワーが発生するのです。



## 心の法則 ワンポイント

### 感謝の心を常に持ち続けたい

かあさん知らぬ 草の子を なん千万の 草の子を  
土は一人で育てます。草があおあおしげったら、土はかくれてしまうのに  
金子 みすゞ (土と草)

「詩のはじまりは神様のお祈りだった」という言葉があるが、金子みすゞの童謡は、みすゞのいのりの詩そのもののような気がする。かわいもの、小さく無名のもの、この地球に存在するありとあらゆるものに対する祈りのうた...。私達は生きているのではなく、この地球という星に生かされている存在、みんなみんな仲良くしようよ。そんなみすゞの心の叫びが聞こえてくるようだ。人は感謝を忘れたときから人でなくなるのかもしれない。心豊かに、この世に生を受けた喜びをかみしめながら生きてゆきたい。

## 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よ？

### 心理学教室を振り返って 池田真由美

「汝自身を知れ」「物事はただそこにあるだけ」  
毎回の授業で学ぶ言葉ですが、この言葉を聞く度に心がときめいています。自分の思い次第で自分が変わっていけるという事を現在進行形で感じて体験している自分がいるのです。そうすると必然的に家族も笑顔が増えていくんです。人を幸せにするためにはまず自分が幸せになる事なんだなあとも実感しているところです。しかし何年も慣れ親しんだ思考に戻りやすい自分がいるのも事実で、それを授業を受ける度に気づかされ心が洗われて自分が幸せになれる思考に戻れるのです。「悩み」という神様からの宿題は、私に必ず今以上の幸せをもたらしてくれると信じて色々な事にチャレンジしていきたいです。



### エンパワメント講座に参加して 関口里美

エンパワメントの講座は今まで知ることのなかった新しい視点が詰まっています。面白いです。例えば「反省はするな」とか「計画でもやる気でも人は働かない」とか。ハッとさせられます。今まで常識の様に繰り返し言われてきた「それはもう知ってる」という事をくつがえされたりするので内容が新鮮です。こんなことを教えてくれる上司がいたらなあ...と思います。という神様からの宿題は、私に必ず今以上の幸せをもたらしてくれると信じて色々な事にチャレンジしていきたいです。



## すまいるくんステッカー プレゼント中!

研究所のイメージキャラクター「すまいるくん」オリジナルステッカーです。人の話をしっかり聴こうとする大きな「耳」、喜びを顔いっぱいに表示「目と口」、力強く昇る太陽をイメージした「帽子」。すまいるくんをかわいがってください！かわいがる程人生が変化すること間違いありません！

“人に向けた笑顔は自分に向けられ笑顔だから”  
研究所にご来所のご希望の方全員に進呈!!

ステッカー詳細: サイズ2種 大80mm 小35mm (1シートに10枚)



## 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

