



## 2020年 12月の教室案内

心理学教室⑨<研究所>	12月12日(土) 13:00~14:30
心理学教室②<研究所>	12月12日(土) 14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座⑦<研究所>	12月05日(土) 10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑥<研究所>	12月21日(月) 10:00~12:00
中級カウンセラー養成講座 補習<研究所>	12月21日(月) 13:00~15:00
交流分析講座(初中級特別編)⑥<研究所>	12月13日(日) 10:00~12:00
交流分析講座(上級)⑨<研究所>	12月13日(日) 13:00~15:00
新・生命哲学研究会⑦<研究所>	12月20日(日) 10:00~15:00
講演とワークショップ	12月26日(土) 13:00~16:00

### オープン講座

「新」オープン講座 ~ 自律訓練法 ~	11月28日(土) 10:00~12:00
	12月26日(土) 10:00~12:00

※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。

## 新オープン講座が開催されました！

10月に行われたオープン講座(自律訓練法)をご紹介します。



参加者：徳世敦子さん、高橋尊彦さん、狩野誠さん、山元慶子さん、藤川勝博さん、島田尚子さん、大久保久夫さん、神宮隆彦さん、大原紀久子さん

### 講座内容

- ・不安の生理的根拠(不安とは何か)
- ・セルフヒーリングイメージ法
- ・心と身体メカニズムなど
- ・徳世敦子さんの講演(30分)



徳世敦子先生 「自分との闘い」  
・津軽海峽速泳  
・速泳から学ぶ

### 次回開催は↓

日程:11月28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。参加制限がある為、ご希望の方は早めにお問合せください。

## 今月の研究所推薦図書

### マインドフルネス ストレス低減法

ジョン・カバットジン 著 北大路書房

自分自身の課題に向き合うにあたって、ふだんから心の健康を維持しておくことは、とても大切です。マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を向け、とらわれなく「ただ観る」心のあり方のこと。ストレスや不安の軽減、メンタルの強化、集中力の向上などが期待されています。本書では、マインドフルネスの概念やエクササイズを、事例をまじえながら、具体的にいかに解して解説しています。著者は、この研究の第一人者であり、この概念を世に広めたことで有名な方です。



## 心の法則 ワンポイント

### プラス、プラスのコンフリクト

人は一つの目標に向かっていてる時が最も集中力が高まり結果が出やすい。どんなにやる気があったとしても目標が二つあると迷いが生まれ、うまく行かない。いい目標が二つありながら、不思議と心の中は幸せではないし、力も出てこない。行動を起こす前の「どちらか」に迷っているうちは元気が出ない。エネルギーを消耗するだけである。これを心理学では「プラスプラスのコンフリクト(葛藤)」と呼ぶ・・・。

こんなときはどちらかに決め、目標を一つに絞って迷わず行動に移すことが大切である。そして一つやり終わったら次の目標に向かっていく。それが精神的には最も健康的な状態といえるだろう。



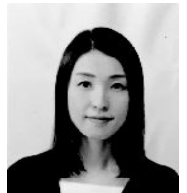
## 今月の人

ここでは、毎月様々な方に登場していただき、感想があったり、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、あなたも知れませんか？

### 「講演とワークショップ」を振り返って 小此木愛子

#### 性格は変わるのか？

私は性格は変わる、変えられる。と思っている。授業での資料でもあるように、性格とは「遺伝」と「環境」に影響されるという事で、「遺伝」という点からも考えてみた。私は、性格とは洋服みたいなもので、自分のクローゼットには「元気がいい服、大人しい服、やさしい服、怒りっぽい服...」など、私たちは生まれた時からすべての性格(服)を持っているように感じている。その理由は「私」という存在は、父、母の性格を持っている。父と母は、そのまた父、母(私にとって祖父、祖母)の性格の遺伝子を引き継ぎ、さらにその親は...となれば先祖代々たどれば、おしゃべり好きな人、無口な人、陽気な人、陰気な人... 教えきれないくらい様々な性格の遺伝子の要素を持っていると考えられるからだ。赤ちゃんから大人になる過程で、環境に適応し、生きるために人格形成され(子供の頃は親から嫌われないように...など)、今現在の性格は、ある特定の性格がちょっとだけ色濃く出ているだけに過ぎないと思っている。だから、いつでも何歳からでも好きな性格(服)を選んで着ていいのだ。性格を変えたいと思えば変えられるし、もちろん今まで生きるために自分に必要だった大切な服(性格)を無理に変える必要もない。選ぶのは自由。「私は生まれた時から全ての性格の要素を持っている」という事を知っていれば、理想の性格を外から吸収して持ってくるのではなく、もともと自分の中にある性格を引っ張り出してくるというイメージになるので、性格を変えることがより簡単に思えるのではないかと考えている。「私は〇〇という性格だ」というと、私と性格とが一体になっている感じがしてなかなか変えられそうにないが、「私は今日、〇〇という服(性格)を着ている」というイメージを持っていると、気軽にいつでも変えられる感じがする。と私は考えている。



#### 「あなた」と「私」の関係

「私」を知るためには、「私以外」の存在が必要になる。「私」がいるから「あなた」がいて、「あなた(私以外の存在)」がいるから「私」という存在が確定する。「私」と「あなた」の関係に優劣や良い悪い、上下関係はないと私は考えている。ただ、「私」という存在をもっとよく知るために比較対象が必要だっただけ。「私」が見る世界は、私が見たいように見ることが出来る。「小鳥」とはこういうものである。「鈴」とはこういうものである。「あなた」とはこういうものである。と、私がそう決めたから私の世界ではそう見えている。だから、人によって小鳥や鈴の概念も違うし、詩や文章を読んで受け取る印象もそれぞれ違うだろう。「あなた」も同じでAさんという人を人によっては「良い人だ」という人もいれば、「嫌な人だ」という人もいるだろう。Aさんという人を「良い人」と見るか、「嫌な人」とみるか。どう見たいかは「私」が決めている。私の世界では「私」が選んでいる。と私は考えている。「みんなちがって、みんないい」という詩の最後の一文は、「人間」対「動物やモノ」以外の多様性(人間同士の多様性を含め)を認めることで、「見える世界がもっと広がるよ」と教えてくれるような気がした。

### 「やり方」よりも「在り方」 栗田駿介

海は「海」として在るだけなのに人間は癒される。利他の心はもちろん大事なだけれど、そのために本当に大事なものは、どうやるか(Doing)よりも、どう在るか(Being)なんだと常々感じています。脚下照顧。まずは自分を顧みる。靴を揃える。整理整頓をする。時間を守る。当たり前のことを「丁寧」に行う。そうする事によって「人」として在る事ができていくのかなど。「人間学を教えている」と先生は良く言ってくれます。何をやるにも人間性。履物を揃えると心も揃う。履き物が乱れていると心も乱れる。まずはここから。



## 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行えます

