



2021年2月の教室案内

心理学教室⑩<研究所>	2月13日(土)13:00~14:30
心理学教室④<研究所>	2月13日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座⑨<研究所>	2月06日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑧<研究所>	2月15日(月)10:00~12:00
中級カウンセラー養成講座 補習<研究所>	2月15日(月)13:00~15:00
交流分析講座(初中級特別編)⑧<研究所>	2月14日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)⑩<研究所>	2月14日(日)13:00~15:00
新・生命哲学研究会⑧<研究所>	2月21日(日)10:00~15:00
講演とワークショップ⑨	2月27日(土)13:00~16:00

オープン講座

よく役立つ

“新”オープン講座

～自律訓練法～

2月27日(土)10:00~12:00

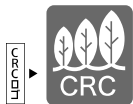
※印は日程に変更があった講座です。ご確認の上、お間違いの無いよう受講してください。

・CRCの名前の由来とは？ -あまり知られていないCRCの意味-

メンタルヘルス総合研究所で行う各種教室・セミナー等の団体名で、Cool Running Club(クールランニングクラブ)の略称です。クールランニングとは、ジャマイカの言葉で、「良い旅を！」や「ラクに行こうよ」等の意味があります。

湯澤所長が同名の映画に感銘を受けたのが発端ですが...

また、スクールではなく、クラブとした理由は、学術的・教育的ではなく、年齢・性別・職種・学歴等全く関係なく集いあい、学びあい、ふれあひながら活動していきたいという湯澤所長の思いに由来しています。また、三本の木はそれぞれ過去・現在・未来を表していて、すべて繋がっているデザインになっています。



湯澤所長のつがやき

“あたまのよさとは”

頭の良さとは知恵の事で問題に対する解決能力をいう

頭がいいとは知識だけではありません

自分が他人や自分から解放されていると

頭がよくなると焦らなくても頭がスッキリして勤がよくなる

英知は自分が自分の主人公になって今を生きると自然に備わってくる

今月の 研究所 推薦図書

幸福優位7つの法則

仕事も人生も充実させるハード式最新成功法

シヨーン・エイカー 著 高橋由紀子 訳 徳間書店

グーグル、コカ・コーラ、IBMなど世界的企業で採用され、驚異の効果をあげたメソッド。本邦初公開！ハーバード大学で人気第1位の講師直伝。「自分は幸せだ」と思える人ほど、よい結果を生んでいる。最先端のポジティブ心理学が解き明かす「成功」と「幸福」の驚くべき関係。



心の法則 ワンポイント

コンフリクト

～葛藤こそ人間関係を深めるチャンス～

人間関係は葛藤の連続である。葛藤をどう処理するか、

1. 先に延ばしてしまう
2. なかったことにしてしまう
3. 対決する

〔対決〕には力で相手をねじ伏せようとする対決と相手を尊重・受容し、受け入れていく形での対決がある。後者こそが人間関係を豊かにする解決法だと思う。そこに相互理解が生まれ、信頼関係を深めることになるからだ。

・・・目と目が合ったとき、視線をそらしたり下を向いたりしないで正面から見つめあう勇氣、この対決こそが大事なのではないだろうか。



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、あなたも知れませんか？

生命哲学講座を受講して 本木薫

久しぶりに参加させていただきました。今回はコロナのこともあって少人数だったこともあり、テキスト以上の時間を過ごすことができました。

自分のトランスパーソナルの力を持って余っていた時期もありましたが、「自分の個性」「自分の感じ方」を信じてみよう！と決めて動き出したタイミングで再び先生のところへ帰ってきました。ご縁ですね。

周りで心理学をもっとしっかり学びたいという声もあるので心理学科などを紹介させていただきつつ、自分も忘れていた部分を復習していけたらと思っています。



本木薫さん

交流分析講座を受講して 山元慶子

ラケット感情、人生脚本は何度受講しても新しい気づきがあり本当に驚きます。今日は何度目かのラケット感情について理解が深まり嬉しい一日でした。CPの強すぎる父に育てられたおかげまで(怒ってます)大胆のラケット感情を抱えて生きてきましたが、ここ数年でようやく自分の中にあるラケット感情の存在、形成過程に気づくことができました。幸いなことにAが比較的高かったおかげで気づくことまでできていたのですがここから先の「FCを高める」というのが難しかったです。書いてある通りに行動から入ってみても客観視が得意なAがここに来て邪魔をする。これはもうある程度までFCを上げるところで手を打つしかないと思っていたのですが、甥っ子と姪っ子の誕生で一気にこの問題が解決しました。FC、おそろしい勢いでウナギ昇っております。ラケット感情の元になっていた原因を、家族に素直に伝えられるようになってきているので、自分の学習が実生活にガンガン役に立っているのか本当に嬉しいです。もう変えることなく無理だろうとやきやきしていた数年前の自分に伝えたい。幸せになりたいと思ったら、なるべく早くに行動したら変化は早いぞ、と。



山元慶子さん

心理学教室を受講して 関口里美

無意識の世界は面白いです！言い間違いや忘れなど日常の些細な行為にも無意識からの影響を見出すことができるということです。失策行為、夢、抑圧を学んで感じた事は、無意識の部屋に入ったものは私たちに気づいて欲している？と言う事です。気づかないふりをしていても、形を変えて何とかして意識の部屋へ入り込もうとしている。そんな気がしました。私たちの心の中に湧いた感情。それを良いとか悪いとか判断せずに(今、私、こんな風に思っているんだね)と受け止める事は、本当の自分の心とつながるために必要なことだと思いました。失策行為の事例集、探して読んでみたいです。



関口里美さん

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

