



2021年 3月の教室案内

心理学教室 ⑫ < 研究所 >	3月13日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤ < 研究所 >	3月13日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	3月06日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑨ < 研究所 >	3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 >	3月15日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編) ⑨ < 研究所 >	3月14日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) ⑫ < 研究所 >	3月14日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑨ < 研究所 >	3月21日(日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ ⑩	3月27日(土) 13:00 ~ 16:00

オープン講座

新しく設立

“新” オープン講座

～ 自律訓練法 ～

3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。



湯澤所長のつぼやき

“自分を好きになれ！”

自分は自分自身を他の誰よりも好きになろう
 仕事に惚れている人は仕事を伸ばす
 自分に惚れている人は自分を伸ばす
 どんなことがあっても自分は自分を好きになれ
 自分を好きになると、他人を愛することが出来るようになる

- 緊急事態宣言に伴うお知らせ -

研究所では、皆様より安心してご受講いただけますよう感染防止対策を強化し努めてまいります。尚、休業要請や指導が変更になった場合、講座の日程、時間を変更させていただきます。該当する講座をご受講頂いている皆様には個別にご連絡させていただきます。併せて受講生の皆様には臨時休講等、緊急のご連絡をいち早くお伝え出来ますよう携帯電話やメールアドレスに変更のあった方は再度お教え下さい。

皆様におかれましては検温の実施、マスク着用、手指の消毒等、引き続き感染防止対策にご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

今月の 研究所 推薦図書

こころと人生

河合隼雄 著 創元社

「耐える」だけが精神力ではない。心の支えは、時にたましいの重荷になる。――あなたが世の理不尽に拳を振りあげたくなったとき、人間関係のしがらみに泣きだしたとき、本書に綴られた55章が、真剣に悩むこころの声の微かな震えを聞き取り、トラブルに立ち向かう秘策を与えてくれるだろう。この、短い一章一章に込められた偉大な「常識」の力が、かならず助けになってくれるだろう。



心の法則 ワンポイント

褒め言葉を自分のために活かす

～ ストロークを受けとる～

褒め言葉は打ち消さず、素直に受けとろう！

素直に喜びを表して、感謝する。そのことで心の自画像に光が当たり、明るくはっきりしてくる。その自画像を自分で見た時に生まれてくる気持ちが自己肯定感であり、自信です。その自信が日々のストレスを吹き飛ばしてくれるでしょう。



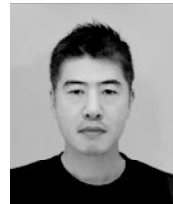
今月の人 Human Of Month

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か？

交流分析講座を受講して 狩野誠

今回も前回に続きエゴグラムのタイプの特徴、そして自分のエゴグラムに気づくことの重要性について学びました。人は人の中でしか生きられません。自分と他人のエゴグラムを把握する(気づく)事は自分の大事な行動指針へつながります。臨機応変な行動を取るには的確な状況判断をしなければならぬ訳ですから、お互いのエゴグラムの把握はある意味当然の帰結なのですが、自分の過去の対人行動を振り返るとどんな相手にも常に同じような働きかけや反応しかしてこなかったように思います。行動が一边倒なので上手くいく事もありませんが当然ダメな時は全くダメですがそれがトラブルの元になっていました。

今日学んだことを生かして今後の人間関係はもっと上手にコミュニケーションがとれたらと思いました。また、フランクの言葉にも感銘を受けました。「人間というものは“自分の存在価値”を知っている時、どんな環境でも人間らしく生きられるものだ。」私はこの言葉を“ブレない自分”と捉えました。“自分の存在価値”は今の時点では不明瞭ですが、これを認める事で確たるブレない人間になれるなら、今後自分なりにその答えを探していくつもりです。



狩野誠さん

交流分析講座を受講して 小澤ゆかり

脚本分析の中で、自分が子供の頃好きだった物語、童話、アニメを思い出してみる。そこから自分の人生脚本に思いを馳せてみるという分析方法があります。いろいろな童話があり、残酷なものやハッピーエンドになるものがありますが、その中で自分はどれも仇打ちの物語がお気に入りなのではないか…と思いました。悪者(ヘンゼルとグレーテルの魔法使い、猿蟹合戦の猿、白雪姫の継母)をやっつけることが好きみたい。童話と言うのは大体オチは悪者をやっつけて幸せになるのかもしれないのですが、それに対しても不平等感を持ちその不満、苛立ちを相手をやっつけることで解消する。って、あまりハッピーなことでは無いような…私の人生脚本も「〇〇が悔しいから〇〇を頑張って〇〇を目指す」的なものがあるませんか？と自分に問いかけてみました。それはちょっとね…。仇打ちにはハッピーではないです。「〇〇が素晴らしいからまるまるへ向かってわくわく進もう」という方向へ方向転換したいと気づきました。



小澤ゆかりさん

甲斐美砂子さんの詩をご紹介します

この暗闇の中 君はどこに向かうのかい？
 怖がらないで いつまでも闇は続かないよ
 もっと傍においで いつでも僕がついているよ
 ほらもう暫くで 暗い夜は明けるよ
 君は一人じゃないよ
 大丈夫 怖くないよ
 君はひとりじゃないから
 共に歩こう
 素敵な未来が 僕らを待っている！！



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

