



2021年4月の教室案内

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ⑬ < 研究所 > | 4月10日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑥ < 研究所 > | 4月10日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑪ < 研究所 > | 4月03日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 > | 4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 > | 4月19日(月) 13:00 ~ 15:00 |
| 交流分析講座(初中級特別編) ⑩ < 研究所 > | 4月11日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(上級) ① < 研究所 > | 4月11日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学研究会 ⑩ < 研究所 > | 4月18日(日) 10:00 ~ 15:00 |
| 講演とワークショップ ⑩ | 4月24日(土) 13:00 ~ 16:00 |

オープン講座

新しく設立

“新” オープン講座 4月24日(土) 10:00 ~ 12:00
~ 自律訓練法 ~

※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。



湯澤所長のつばき

“過去との別離”

馬鹿みたいに何をそんなに心配しているの？

今なんでもなかったら、なんでもないので。

人生って今なんだから！

馬鹿みたいに色褪せた古新聞を握りしめて自分を

苦しめるのはやめよう。馬鹿みたいに！

—— 研究所からのお知らせ ——

メンタルヘルス総合研究所では、随時講演・セミナー・ワークショップ等のご依頼を受け付けております。小規模、少人数、会場がない等、ご対応可能ですのでお気軽にお問合せください。
こんな時代だからこそ、こころを磨いて豊かな生活を送りましょう！

今月の 研究所 推薦図書

こころの育て — 誕生から思春期までの48章

河合隼雄 著 朝日文庫

「子育てが嫌」「子どもを叱ってばかりいる」「いじめにあったら」「子どもが学校に行かない」「親の思いが通じない」…誕生から思春期までの子育ての悩みや不安に、臨床心理学の第一人者・河合隼雄がやさしく答える。もう細かいことで悩まなくてもいいと、こころがホッと楽になる一冊。



心の法則 ワンポイント

今を生きる live in the present



行動を起こした後のことをあれこれ心配するあまり、結局なにもやらないという人がいます。心配していることが実際に起こるという確率は実に少ないものです。心に不安をもち心配しながらやると、そのことは現実になりやすい。「心は磁石」のような働きをするのです。未だ起きていない将来を心配し、無駄なエネルギーを使い果たし、今に生きる活力を失うことほどつまらないことはない。かけがえのない“今”を大切に生きるため、心を希望と喜びで満たすようにしたい。

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か？

カウンセリングを学ぶという事 関口里美

実技のシェアリングの時間は、とても勉強になります。相手の心を理解しようとする時、体全体から出ているサインを敏感に感じとれる感性が必要だと思いました。もともと女性は子供を育てる時に言葉を発しない時期も何を訴えているのか分かるよう直観力が優れているようですが五感を絶えず日常生活の中で鍛えておくことは「感じる」能力を高め「読み取り」能力の向上にもつながるとありました。障害児を持つ母親の事例では悲しみや劣等感を持つ母親に対して、どんな言葉を返せばいいのかどうにも言葉が見つかりませんでした。「〇〇さんにとってもかけがえのないお子さんですよ」という先生の返答に、こんな言葉が返せるカウンセラーに私もなりたい！と思いました。事例を読んでいると、できるだけ多くの経験をしていただいた方がいいという意味がよく分かります。経験した数ほど相手の立場になって考えることができると思うからです。そう思うとこれから私に起こるであろう様々な出来事も人の心ををより深く理解できるように必要なことと、前向きにとらえることができそうです。



関口里美さん

心理学を学ぶ中で 本木薫

怖い！そして面白い！
改めて自分と向き合うために心理学を学ぶというのは良いですね。本当に楽しくて「今ここに生きている！」という感じがします。ここに来ないでいた10年近くの月日は、目の前にたくさんの「やるべきこと」があり、人のめんどろばかり見て、それを一種のカムフラージュにして、自分の心の内を見つめずに「実体験」のみを積みかさねてきたように思います。それはそれとして、学びの時間だったと感じているのですが、今お店をやめて自分の事だけに集中できることにある種の戸惑いを感じています。
現実への逃避や、他人の悩みを聴くことに喜びを感じる事で「自分」というものから目をそらしていたのだと、今になって実感しています。「誰かの期待する私」ではない「自分」を見つける旅がようやく始まった、という感じがしています！正に「自己実現」ですね！



本木薫さん

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

