



2021年 5月の教室案内

心理学教室⑭ < 研究所 >	5月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室⑦ < 研究所 >	5月08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座⑫ < 研究所 >	5月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座⑪ < 研究所 >	5月17日(月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >	5月17日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編)⑩ < 研究所 >	5月09日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) < 研究所 >	5月09日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会⑩ < 研究所 >	5月16日(日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ⑩	5月22日(土) 13:00 ~ 16:00

オープン講座

お役に立つ

“新” オープン講座

～ 自律訓練法 ～

5月22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。



湯澤所長のつぶやき

ありのままを受け入れよう

ありのままを受け入れよう。そして
焦らないで手探りで一番いいと思うことを
ひとつひとつやっていこう！
やがて東の空が明るくなる。



みなさんはこのつぶやきを読んで何を思い、感じましたか？
思い、感じた事を、周りの人や大切な人とシェアリングしてみましょう。

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い合わせください。
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

自分の小さな「箱」から脱出する方法

アービンジャー・インスティテュート著、金森重樹(著)、富永星(著) 大和書房

心理学をベースにし、コミュニケーションや人間関係の悩みを一気に解決してしまう本です。人の心を「箱」に例えたこの本は、余計なストレスを抱えることなく、業績アップや生産性や効率の向上に役立ちます。とてもシンプルかつダイレクトに伝わる内容です。「なるほど!」「あっそうか!」と気づきの感覚が連続で起きてくる一冊です。



心の法則 ワンポイント

自分の価値が満たされた時、 自己実現が生じる

「状況を変えられない時、自分を変えるという挑戦をする」
-ヴィクトール・フランクル-

それ自体にやる気を起こさせることをフランクルは提案します。人の精神への価値で、目的の達成に役に立つ素晴らしい心です。自分の価値との協調の中でのみ、自己実現は達成されます。あたりまえのようで、なかなか気づけない考えだと思います。人生の究極の意味は理解を超えるものであるとフランクルは唱えました。
みなさんにとっての自分の価値とは何ですか？



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、あなたかも知れません？

交流分析講座を学んで 坪井重雄

人はひとりでは生きていけないと思います。故に人間関係は避けられない大きなテーマだ！と考えます。人間関係に関する書物のなんと多い事か…人生相談も行きつくところは人間関係…悩んだり、もっと理解したいと思う人は多いんだなあと感じます。合理的で効果のあるよい方法だけが正解でうまく事が運ぶ！ならばなんと楽な事か…「信なくば立たず」人間関係がよくなければ信頼は得られませんよね。十人十色、自分を知って他人を知るの、人間関係をスムーズにするのに大事な要素なんだと交流分析を通じて「認識」するようになりました。今回の授業でのひとつ、「自分を変えるてがかり」俳優の役づくりでは、しぐさ動作を意識すればそのようになっていくと教わりました。「心変入」心に刺さりました。常に心がけて実践しよう！と思いました。
それとは少し違うのかもしれませんが…かっこいい、悪いとかではなく、物腰とか雰囲気、しぐさ、表情などの見た目は大事ですよね。良い連鎖、悪い連鎖を引き寄せるような気がします。「笑う門には福来たる」「泣き面に蜂」など先人達の言葉が物語っています。とまらない文章になってしまいますみません。交流分析の理解が深まっていけば、もう少し的を得た振り返りが書けるようになると思います。期待してください！(笑)
これからもよろしくお願いたします。



坪井重雄さん

ワークショップ講座を振り返って 神宮隆宏

今回初めてワークショップ講座を受講して、とても楽しかったです。一番心に残ったのは、「ストレス反応を体験する練習。気分感情編」で、自分に降りかかったストレス。どんな気分や感情になるか？の質問での①レジの列に並んでいたら割り込まれた。②朝起きたらもうとっくに学校に行くべき時間を過ぎていたなど⑧の質問の中で特に多かった答えの中で我慢や諦めが多かった。やっぱり人生の中で自分の意見をきちんと伝えて行動に移す事はとても大事な事なんだと思った。次回もよろしくお願いたします。



神宮隆宏さん

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



ホームページ

