



## 2021年6月の教室案内

心理学教室⑮<研究所>	6月12日(土)13:00~14:30
心理学教室⑧<研究所>	6月12日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座①<研究所>	6月05日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座⑫<研究所>	6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>	6月21日(月)13:00~15:00
交流分析講座(初中級特別編)⑩<研究所>	6月13日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)<研究所>	6月13日(日)13:00~15:00
新・生命哲学研究会⑫<研究所>	6月20日(日)10:00~15:00
講演とワークショップ⑫	6月26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～

6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。



## 湯澤所長のつばやき

### 自分の最大の敵は自分

自分にとって一番怖いことは、自分が他人の目で自分の欠点を

責められて自分の存在を否定すること。

自分にとって一番辛いことはどんなことがあっても自分が

自分の味方になって自分を守ることです。

自分にとって自分は自分の安住地でなければなりません。



みなさんはこのつば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

#### 傷つくなれば、それは「愛」ではない

チャック・スベザーノ (著) VOICE

「心理学を社会のあらゆる人々が使えるものにした」ベテラン心理カウンセラーが、一年・366日のカレンダーにそって語る「人間関係」に疲れたときに、あなたを癒してくれる、考え方の秘訣集。なんと、故ダイアナ妃も読んでいたそうです。



## 心の法則 ワンポイント

### 自分が自分の人生を創る！

心は想像の達人です。そして私たちは心であり、思いという道具を用いて自分の人生を形づくりその中でさまざまな喜び、悲しみを自ら生み出しています。私たちは心の中で考えた通りの人間になります。私たちがとりまく環境は真の私たち自身を映し出す鏡にほかなりません。—ジェームズ・アレン—

種から植物が芽生えるように、人間もどのような思いという種をまくかで人生は決まるとも言える。私たちは自分が望んでいるものではなく、自分と同種のを引き寄せるといふ原因と結果の法則によって生かされているのだと思う。すばらしい人生を創り上げるためのよき思いを積み重ねていきたいものだ。



### 「聞ける人／聞けない人」判定テスト

以下の質問に対してあてはまればYes、あてはまらなければNoにチェックをしてください

質問事項	Yes	No
1 悩み事を相談されたときには、「キミなら大丈夫」「がんばれよ」と励ましてあげることが多い		
2 仕事の相談を受けたときは、その場できっちりアドバイスするようにしている		
3 悩みや相談を打ち明けてもらうときには、まず自分の体験談を話したほうが、相手も話しやすくなると思う		
4 友人と話すとき、会話している時間はほぼ五分五分だと思う		
5 相手が話してくれた内容を一般化したり、「結局こういことだね」と整理するのがうまいほうだ		
6 相手が話してくれたことに対しては、必ず自分の意見も言うようにしている		
7 相手が取り越し苦労をしているときは、「気にするなよ」「思い過ぎだよ」と言ってあげる		
8 悩みを打ち明けられたときには、何か問題解決してあげないと、聞いてあげた意味はないと思う		
9 相手の話の調子に合わせて、ときには作り話をしたりウソをついて盛り上げることもある		
10 相手が黙っている時は、助け舟を出すために、いろいろな角度から質問を投げかけてみる		
11 相手の話が聞けないときは、その場で指摘してあげるのが親切だと思う		
12 話し手が落ち込んでいるときには、こちらから明るい話をして元気づけてあげる		
13 会議の前で一人ずつ意見を求められている場合には、自分の番が来たときにうまく言えるように、頭の中であれこれ考えるタイプだ		
14 会議でつい「でもね」「それよりさ」「っていうか」「こうしたほうがいい」「俺(私)なんかもっと…」と言ってしまふ		
15 相手が暗い話をしたら、ジョークでかわすことが多い		
16 相手の話があちこちに飛ぶときには、要領よくまとめてあげたほうがいい		
17 だらだらと前置きの長い話は、往々にして内容がないと思う		
18 話し手が感情的になっているときには、相手の気持ちを落ち着かせてあげるためにも、論理的に対応した方がいい		
19 自分が批判・非難されたときには、真意(又は事実)を分かってもらえるまでとことん説明するほうだ		
20 会話が途切れると、黙ってられないタイプだ		
合計		

- 「Yes」の数が15個以上 …… 聞けない人
- 「No」の数が6～14個 …… 案外、聞けているようでいて、聞けてないことが多い人
- 「いいえ」の数が15個以上 …… 聞けている人

自分では聞けていると思っても、意外と聞けてない人が多いです。聞ける人になりたいと思ったら、研究所の「カウンセラー養成講座(初級)」や、「アクティブリスニング講座(不定期開催)」などがオススメです!! 「聞(聴)ける人」の周りには自然と人が集まってくる。

## 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

