



2021年7月の教室案内

心理学教室⑩<研究所>	7月10日(土)13:00~14:30
心理学教室⑨<研究所>	7月10日(土)14:45~16:15
初級カウンセラー養成講座②<研究所>	7月03日(土)10:00~16:00
中級カウンセラー養成講座①<研究所>	7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>	7月19日(月)13:00~15:00
交流分析講座(初中級特別編)①<研究所>	7月11日(日)10:00~12:00
交流分析講座(上級)<研究所>	7月11日(日)13:00~15:00
新・生命哲学研究会①<研究所>	7月18日(日)10:00~15:00
講演とワークショップ⑬	7月24日(土)13:00~16:00

オープン講座

お役に立つか?

“新”オープン講座

～自律訓練法～

7月24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。

心の法則 ワンポイント

悲しいから泣くのじゃなくて、泣くから悲しくなる。
ニコニコすれば、自然に心の中も楽しくなる。

斎藤茂太(精神科医)

自らの態度を変えることで、気持ちを変えていこう。
起きてしまったことは、嘆いていてももう元には戻らない。時間はかかるかもしれないが、少しずつでも意識をしてみよう。
どんなことを考えていると、楽しい気持ちになるだろうか?

意識して考えることによって感情を
コントロールする事も可能かもしれない...



講座紹介

講演とワークショップ

テーマ:SGEの意義とエクササイズ

今回の実施エクササイズ

ニックネーム・私の夢と自己紹介・CRC小学校の運動会
4枚の絵から物語を作る等



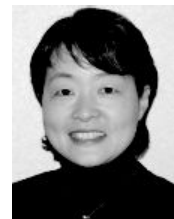
2021.5.22 研究所

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?

この世に生まれ出た意義 徳世敦子

偶然小児ガンで7年の生涯を終えたカズちゃんのドキュメンタリーを観ました。余命2か月と言われながら運動会で走ったり友達とダンスをしたり、そして赤ちゃんが欲しいというカズちゃんの願いを受けてお母さんは身籠り臨月を迎えました。あと5日で会えるねと話した2日後に容体が急変し、カズちゃんは旅立ちました。葬儀の夜、お母さんはカズちゃんの妹を産み、お兄ちゃんの希望通りはなこちゃんを名付けられました。危篤に陥り意識が薄れていく中でお母さんが耳元で「カズ!カズ!」と呼んだ時カズちゃんは「おう」と答え「愛してるよ!」というお母さんの言葉に「俺も」と答えました。この世に生れ出た意義を考える時、カズちゃんはわずか7年と圧倒的に少ない時間の中で最高の仕事をしたのです。それは胸も張り裂けんばかりの悲しみの母に愛の言葉を残し我が子を失った母の人生に一条の光を与えたこと、そして残された家族に新しい命を授けたこと。長い時間生きることが出来ている私は人生の意味に大そうなタイトルをつけたがり、向こうからやってくる何かを待ち結論を明日に持ち越すような間延びした毎日を過ごしています。カズちゃんの勇前さが心底カッコ良く思われ感動して泣けました。あなたに沢山気づかせて頂きました。ありがとう。



湯澤所長のつぶやき

さと 悟りとは

悟りとは希望をもって肝をすえること

悩んだら悩んでいい 迷うなら迷っていい

苦しむなら苦しんでいい 不安なら不安でいい

落ち込んだら落ち込んでいい 真っ暗なら真っ暗でいい

暗い現実であっても逃げないで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

ひとつひとつやっつけていこう

やがて東の空が明るくなる



みなさんはこのつぶやきを讀んで何を思い、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。

今月の 研究所 推薦図書

自分を好きになる練習

矢作直樹(著) 文響社

救急医療の現場で、生と死を見つめてきた医師が生きづらさを感じる人に伝えたいこと。「何かになろうとしなくていい。」「できなくてもいい。」「今の自分を認めるとラクになる。先行きが見えない時代に、自分にとっての幸せや生き方を考え直すヒントが満載の一冊。



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

