



2021年8月の教室案内

心理学教室 ⑦ < 研究所 >	8月14日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩ < 研究所 >	8月14日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ③ < 研究所 >	8月07日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 >	8月16日(月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >	8月16日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編) ② < 研究所 >	8月08日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) < 研究所 >	8月08日(日) 13:00 ~ 15:00
※新・生命哲学研究会 ② < 研究所 >	8月20日(金) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ ⑭	8月28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 ～

8月28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。



湯澤所長のつがやき

長年の間、自分を変えよう変えようとして変わらなかつた自分
もう変わらなくていい。

そのままの自分が百点満点だ、そう、そう決めたことで
楽しい自分に変わった。何よりも自分が自分に安心したのである。

そのままの自分でいい、そのままの自分で百点満点
そのままのあなたが百点満点

そのままの自分が百点満点ということは

生命誕生の原点であり本来の自分に戻ることであった。



みなさんはこのつが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

共感力

平野秀典(著) 大和書房

「共感力」には、人に「共感できる力」であり、人に「共感される力」でもあります。共感力を通じて感動が共有された瞬間、そこには「共演者」という存在が生まれ、圧倒的なチームパワーが発生するのです。カウンセラーを目指す方にはもちろん、心理学に興味を持つ方にも是非読んで欲しい一冊です。



心の法則 ワンポイント

どんな負けかたをしようと、 1日に2敗することはありません。

イチロー(プロ野球選手)

上手くいかなかった時には、早く頭を切り替えられるような発想をしよう。全てがいつも上手くいくことはありえないのだから、駄目な時は駄目だと割り切って早く頭を切り換えよう。マイナスのイメージは持ち越さないようにしてよくよく考えないようにする。

成功者にはそういったイメージ、メンタルのコントロールが上手な人が多いのも事実です。



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、つがやきであったり、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よ？

講演とワークショップの振り返り 小池由美子

4人でのSGEだった。何回かやっていることなのに、自分が発言する時はやっぱり緊張する。いい加減慣れなくてはと思った。

写真を数枚選び、ストーリーを考えるエクササイズを神宮さんとやった。時間はたっぷりあるのに、早く完成させないという焦りがいつも自分の中にある、と思った。自分の意見も提案しつつ、人の意見とどう組み合わせるのも難しいところだ。

もうひとつは、運動会のリレーシーンで感じたことをいうエクササイズ。人の意見も聞き人との違いと気がつかないことを発見した。

いつも物事を固定観念的に決まりきってとらえる自動思考をしていると思い知らされた。疑ってみたり角度を変えてみることをしないとこうやって思考力がさびついていくのかな、と感じた。神宮さん優しく相手をしてくれてありがとう。



講演とワークショップの振り返り 島田尚子

5月22日の未来の夢、運動会の絵、4枚の絵をグループで物語にするという3つのワークショップを受講して。

自分の未来の夢を漠然と思ってるより改めて書き出すことにより私の夢はより強くイメージされ膨らみました。部屋の壁に貼りました。また、自分にニックネームをつけましたが、皆さんそれぞれともニックネームと本人が合っていて微笑ましく素敵に感じました。

運動会の絵や4枚の絵から物語を作る、では自分の意外性、相手の意外性に気づき1つのお題を考え合いシェアする事でそんな考え方があったんだ！そんな見解が出来るんだ！など創造性が広がりました。誰かと1つの事を考え合ったりシェアすることはとても楽しく自分の心や考えを柔らかくしてくれる事なんだと実感する講座でした。ありがとうございました。



講座紹介 講演とワークショップ



沖縄島の伝統的楽器「三線」を演奏する大久保さん

毎月、講演やワークショップに役立つ様々な技法などを実践方式で学習しています。

毎月第4土曜日
13:00 ~ 15:00



テーマに沿ったエクササイズをロールプレイを通して学習

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

