



2021年9月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	9月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑪ < 研究所 >	9月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	9月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ③ < 研究所 >	9月20日(月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >	9月20日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座 (初中級特別編) ③ < 研究所 >	9月12日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) < 研究所 >	9月12日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ③ < 研究所 >	9月19日(日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ ⑮	9月25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 ～

9月25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

秘密を守る

自分の胸のうちのいつでもすべて聞いてくれる

口の堅い友人は人生の宝物である。

そんな友人が一人いれば十分。

孤独感や淋しさを苦しまなくてすむ。

そして、他人が隠したいことは

どんなことがあってもその秘密を守り通すこと。

そうすれば口の堅い友を得ることができる。



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

どうしたら、人生は楽しくなりますか？

-14歳からのメンタルヘルス-

林泰弘 著 総合法令出版

大人でも考え込んでしまうような「一言では答えられない質問」に対して、著書が心理カウンセラーとして回答しています。質問は66問。著者が都内の中学校で実際にもらった質問だそうです。忘れていた何かをハッと思い出します。子ども達の素直な質問に真正面から答えられる大人であるためにも、大人のあなたにも読んでいただきたい一冊。



心の法則 ワンポイント

釣れないときは魚が考える時間を 与えてくれたと思えばいい

ヘミングウェイ (作家)

うまくいかない時、失敗ばかりの時、ゆっくりと自分を見つめ直す時間を持つようにならなう。

やるべきときには集中して全力を傾け、

休む時にはリラックスできるようにオンとオフの

メリハリを持てるようにしてみるのも大切です。

のんびりと自分を見つめ直す時間は持っていますか？



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？

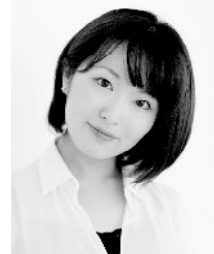
交流分析講座を学んで 本木薫

今回、交流分析講座に復学してから2回目の参加です。

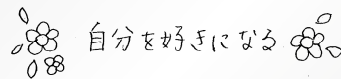
今日の授業の中で特に心に残ったことは、「エゴグラム」のどこを上げる、下げるの前に相手がすでに持っているエゴグラム特性、性格特性の中の OK 感情の部分(ポジティブな側面)にスポットを当ててゆくこと。そうしてまず、OK 感情の豊かな人に育つよう接してゆくことだ。ということでした。

「自己肯定感を育てる」というと少し漠然としています。持っているエゴグラム特性のプラスの部分を確認してあげてゆく、強化してゆくことで、人はまず前向きに自分を受け入れ、変わってゆけるのかもしれない、と強く思いました。

最近、自分の「リーダーシップの在り方」というモノに迷いがあって「教えるのではなく、でも導く」ことがしたいのに、ビジョンが定まらずうまく周りをリードできなくなっている自分に悩んでいましたが、そうか！本当のリーダーシップとは、相手の OK 感情を増やしプラスの働く部分を増やしていくこと、それだけで充分なのだ、と確信することができました。力強く進んでゆけそうです。ありがとうございます。



— 今月の詩 —



自分を好きになる

自分の本音を聴く

何が好きか、誰が大好きか、

何を避けるか、何がいじらしいか

今の自分を大切に作る

Minaki!

ありのままの自分を認めて好きになる

自分の気持ちを大切に、優待する

人にどう思われるかよりも

自分はどう思うか、どうしたいか

CRC 通信に掲載させていただける皆様の詩、イラスト、作品等がある方は研究所までお寄せください。

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

