



### 2021年 10月の教室案内

心理学教室 ⑨ < 研究所 >	10月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑫ < 研究所 >	10月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >	10月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	10月18日(月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >	10月18日(月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(初中級特別編) ④ < 研究所 >	10月10日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(上級) < 研究所 >	10月10日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ④ < 研究所 >	10月17日(日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ ⑯	10月23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 ～

10月23(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。



## 湯澤所長のつづき

### 自立… (自己一致)

経済的に破綻すれば誰も助けはしてくれない  
 自分を確立してこそ他人に親切にできる  
 自分のためにある自分の人生、だから自分の生活基盤は  
 自分の努力で確立しなければならぬ。自分を中心に生きていい  
 それは利己的になることではない。自分中心でないから他人の思惑に  
 支配され自己統一ができない、自分中心に生きることは罪悪だと思っ  
 てると、他人との板挟みになって苦しんでしまう。しかし自分中心に生きる  
 のは当たり前のことと思えた時、自分をつかむことができ、他人からも自由  
 になって自立できる。



みなさんはこのつづ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

#### 河合隼雄のカウンセリング入門

実技指導をおとして  
 河合隼雄 (著) 創元社

心のケアの一つとして、カウンセリングが急激に広まったが、誤解が多い現状である。ロールプレイを通してカウンセリングの基本や、カウンセラーが迷いや問題に河合隼雄が答える。こんなとき、どうしたらいいのか？カウンセリングにおけるさまざまな問題を学べる一冊。



## 心の法則 ワンポイント

人は何を語るか、だけではなく  
 「何を語らないか」でも判断される。

アドバイスの中にも、語らないアドバイスというものがあるのではない  
 か。どうすることが、一番相手のためになるかを考えてみよう。  
 答えを示すことは簡単かもしれないが、相手が自分で考  
 えなくなる可能性もある。自ら考え能動的に動くことと、  
 指示され受動的に動くことの違いは大きい。  
 あなたなら、答えを示さずに相手に考えさせるために  
 どんな声をかけてみますか？



## 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、コラムであつたり、つづきであったり、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？

### 宝探しに必用な3つの力 栗田駿介

色々な本を読んだり動画を見たり、人の話を聴いたりして、やっと悟りを開く方法が分かりました。子供から年配者までの誰もが知っている方法。誰もが「知っている」し、「出来る」のに「やらない」、この方法。それは...  
 今、目の前にあるやるべき事を精いっぱいやる。  
 仕事、家事、勉強、子供と過ごしてる時間、呼吸、などなど。毎日当たり前に行っている事を一所懸命やるしか成功する(悟る)道はないのだと。でもできない。なぜか？何が足りないのか？「3つの力」が足りないからだ。  
 「行動力」「継続力」「忍耐力」。これを身に付けるために始めた筋トレも4年目に入りました。始めた時はこんなに深い考えがあったわけでは無いですが、間違ってたなと。  
 「継続は力、更なる継続は宝になる」と、ある人に言ってもらった瞬間に気づきました。「ちから」の「ち(血=努力、知=勉強)」が、「た(多)」になると「たから」になるんだなと。「思考は現実化する」。この言葉に踊らされてる人の多い事。思っただけでは「宝」は見つからない。思考→行動→継続→忍耐、これを何年間も続けられた人だけが「宝」を見つける事ができるんだと腑に落ちました。

人生は宝探し！！  
 明珠在掌 (みょうじゅたなごころにあり)



### - 今月の詩 -

もしあの頃に戻れたならば 現状は変わっている？	現実を見たくないから その場から動けないのさ
そう思っているならば 変われない	現実を見たくないけれど 目を閉じればいい 誰が居るのかみえてくるはず
止めていた足を 一歩前に出すだけでいいんだ	ほら 今なら変わる ほら 今だから変わる
怖いと思うから すくんでしまうのさ	大丈夫だよ
その怖さは手を伸ばせばいい その手の先に誰かの手がある	



甲斐美砂子さん

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  
 行えます

