



### 2021年 11月の教室案内

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 心理学教室 ⑩ < 研究所 >           | 11月13日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑬ < 研究所 >           | 11月13日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑥ < 研究所 >    | 11月06日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >    | 11月15日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 補習 < 研究所 >   | 11月15日(月) 13:00 ~ 15:00 |
| 交流分析講座 (初中級特別編) ⑤ < 研究所 > | 11月14日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座 (上級) < 研究所 >       | 11月14日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学研究会 ⑤ < 研究所 >       | 11月21日(日) 10:00 ~ 15:00 |
| 講演とワークショップ ⑩              | 11月27日(土) 13:00 ~ 16:00 |

#### オープン講座

新しく設立

“新” オープン講座 11月27(土) 10:00 ~ 12:00  
~ 自律訓練法 ~

※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

### 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たてて自分の存在を否定すること。

自分にとって一番強いことは

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なければなりません。



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

#### 生きるとは、自分の物語をつくること

小川洋子、河合隼雄(著) 新潮文庫

人々の悩みに寄り添い、個人の物語に耳を澄まし続けた臨床心理学者と静謐でひそやかな小説世界を紡ぎ続ける作家。二人が出会った時、『博士の愛した数式』の主人公たちのように、「魂のルート」が開かれた。子供の力、ホラ話の効能、箱庭のこと、偶然について、原罪と原悲、個人の物語の発見…。それぞれの「物語の魂」が温かく響き合う、奇跡のような河合隼雄の最後の対話。



## 心の法則 ワンポイント

意識とは過去と未来の間に架け渡された橋である。

ベルクソン (作家)

意識を変え、行動を変えていくことを考えてみよう。

もし今までの結果に満足できていないのなら、何かを変える必要があるでしょう。同じ意識のままではなく、自ら意識を変えていくことで未来は変わっていきます。まずは気づくことが大切、1年前と比べてあなたの意識はどのように変化してきていますか？そしてその意識をこれからどう変えていきたいですか。



## 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か？

### ワークショップ講座に参加して 小小木愛子

先日の講演とワークショップの講座で「ある小学生の話」という文章を読み感想を書くというワークがあった。

先生と少年の感動的なお話なのだが、私の中でなんだかすっきりとしない、素直に「よかったね」とは言えないモヤモヤした感情があり授業中、感想うまく書くことができなかった。その後も、ずっと気になり、よく考えてみたところ、その原因が前の週に読み返した本の中にあった。

その本の中には、**Being**(自分の存在そのもの、あり方) **Doing**(〜したこと、行動) **Having**(持っているもの)の話が書かれていた。

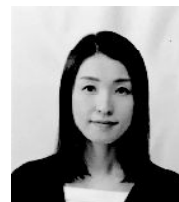
少年は、5年生の担任の先生がきっかけで、授業で手をあげられるようになり、『自信』を持ち始め、その後の人生が変わっていった。医者になり、結婚式で先生に母の席に座ってほしいと招待状を送っている。

私のモヤモヤの原因はこの少年の『自信』が「Doing(手を上げられるようになったこと。)」や「Having(医者になったこと。結婚したこと。)」からできたもので、「Being(小学生の深い悲しみにいた頃の自分も含めた、彼自身そのものの存在からの自信)」は、まだ十分に受け入れていないのかもしれない？と、その時の私は感じたからだった。

(文章の中の「あのままダメになってしまう僕を救ってくださった…」と言う「だめ」と言う文字が、私の中でちょっと引っかかっていたのかもしれない。)現在は医者になり、結婚もし、幸せや喜び、感謝や意欲などにフォーカスしているので、彼の現実は、ますます良くなっていくだろう。しかし、持っているもの、守るものが多ければ多くなるほど、その分(失う恐怖)も増すだろう。今までの固定観念から(医者になってうまくやっていたらどうか。もしミスしたらどうしよう。)など、不安にフォーカスすることもあるかもしれない。

現実が良くない方へ変化した時、DoingやHavingから得た『評価や自信』は崩れやすい。そしてBeingの不安が増してくる。だから小学生の頃の自分に「服装が不潔でだらしない僕、遅刻や居眠りをしていた僕、授業中にみんなが手を挙げているのに一人だけ手を挙げられなかった僕は、「ダメな僕」だったわけじゃないよ。

あの頃の僕も、何も欠けていたわけじゃない。母の死や父の暴力が重なって、とても辛かったんだよね。あの頃は辛かったよね。大変だったよね。苦しかったよね。みんなと同じにできなくて惨めに感じたし、悔しかったよね。でも先生が助けてくれた。これからも、僕が困った時は、きっと誰かが手を差し伸べてくれる。僕は運がいいんだ。だから、僕も誰かが困っていたら、心から助けてあげられる。何を持っていても、何を持っていなくても、何をして、何をしなくても、何ができて、何もできなくても、あの頃の僕も、今の僕も、ただ「ここ」にいてだけで、完璧で素晴らしい存在なんだ」と、彼自身の存在そのまますべて受け入れる言葉(Being)を、自分自身に言っておいて欲しいなと思った。



### 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！

### 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

