



## 2021年 12月の教室案内

心理学教室 ⑫ < 研究所 >	12月 11日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑭ < 研究所 >	12月 11日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	12月 04日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑥ < 研究所 >	12月 20日 (月) 10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー養成講座 (特) < 研究所 >	12月 20日 (月) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座 (初中級特別編) ⑥ < 研究所 >	12月 12日 (日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座 (上級) < 研究所 >	12月 12日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学研究会 ⑥ < 研究所 >	12月 19日 (日) 10:00 ~ 15:00
講演とワークショップ ⑯	12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 ～

12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。

## 長野県佐久市で湯澤所長の講演が行われました

JA 佐久浅間主催の「げんき塾」に講師として湯澤所長をご招待いただきました。「こころが元気になるはなし」をテーマに、心理学的アプローチやABC理論等を分かりやすく展開。大勢の参加者様が真剣に受講されていました。また、講演終了後には質問会や相談など、所長の前に列ができる場面も(笑)長野県の方たちの温かさと熱心が伝わってきました。



2021年 10月 7日 JA 佐久本所

メンタルヘルス総合研究所では、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。

## 今月の 研究所 推薦 図書

### 面白いほどよくわかる！臨床心理学

下山晴彦/監修 西東社

心理学の研究領域のなかで心の病や問題の治療や解決を目的としているのが臨床心理学です。また障害者などに対しても心理学的な知見を参照しつつ、回復や予防などのための援助を行います。心理学の領域のなかでもっとも実用的な「臨床」に関心のある方はぜひ、臨床心理学の本を選んでみてください。



## 心の法則 ワンポイント

人間のできることなら何だってできるという気になれば、たとえどんな困難にあっても、いつかは必ず目標を達成できる。

これと反対に、ごく単純な事柄でさえ、自分にはとても無理だと思えば、たかだかモグラの積み上げた土くれに過ぎぬものが、目もくらむような高山に見える。

—エミール・クーエー



自律訓練法などを体験した事のある方なら自己暗示の凄さ・簡単さを実感しているだろう。私達の心は意外と単純です。良い結果を常にイメージして自分を騙してみよう。

エミール・クーエー… ポジティブ・シンキングの元祖、暗示療法&自律訓練法の生みの親として知られるフランスの精神科医、心理学者、薬剤師。

## 研究所認定カウンセラーのご紹介



ももこ がある 本木 薫 カウンセラー

みなさん、こんにちは。認定カウンセラーの本木薫です。通信では、これまで何度か振り返りなどを通して紹介して頂きましたが、改めて紹介欄のお話をいただきまして、今回はちょっと、自分のことを書いてみようかな、と思います。お付き合い頂いたら嬉しいです。湯澤先生にはよく、『中卒』で『カウンセラー』であることを『かおる先生の強みだ』と言っていただきます。もう随分前のことなので、『中卒』と言われてもあまりピンと来ないのですが…(笑)確かに、『王道』の選択肢を無くした人生は、とても大変で、誰も手本になる人のいない、すべてが手探りの道でした。じゃあ、そのどかが『強み』なのかな?と振り返ってみたいとき、人生の早いうちに

自分に向き合えたこと、心理学と出会えたことはもちろん大きな財産ですが、おそらくは、生きる上での指針が、世間や他人の考えではなく、『自分がどうしたいか』『何が好きで、何が嫌いか』に沿ったものにならざるを得なかったこと、それが一番の財産だったんじゃないかな?と思うのです。心理カウンセリング、講師をするうえで、私が何を目標しているか、といえば、それはたぶん、多くの人に、『自分の人生の主人公になって欲しい』と思っているのだと思うのです。人生で関わる様々な人に対して、私は『アナタの好きな事をして人生を輝かせてください』と願っています。もちろん、生きていくためにお金を稼ぐことや、家事をすること、学業、子育てなどは必要なことです。でも、それだけをするために私たちは生まれてきたのではない。人生の早い段階で自分と向き合えたことで、私はきっと、他の人よりも早く自分の人生のハンドルを握られ、生きてきた長さに対してその時間が人よりも長い。そして、その『怖さ』と『喜び』を、そして『素晴らしい』を、より多く体験してきたことが、私の『強み』なんじゃないかと思うのです。人生のなかで起きてくる様々な悩みのなかには、『好きなことをする』なんて、それどころじゃない!という感じかも知れない。または、『大それた夢なんか無い』という人もいるかも知れない。でも、不思議なことに、『好き』というエネルギーは、どんなに小さなものでも、私たちに生きてる意味を思い出させてくれる。自分の『好き(嫌い)』を大事にすることは、自分の人生のハンドルを握る最初の一歩かなと思うのです。だからこそ、怖さや不安がきっと付いてくる。でもその向こう側には、とんでもなく大きな喜びがあったりする。私は、その勇気のために、心理学やカウンセリングはあると思っています。だから、より多くの人に『自分の人生の主人公』になって貰えるように、少しずついいから自分の『好き』を大切にもらえるように願いながら、私も私の人生と向き合い続けて生きています。素敵な人生に、していきましょう。最後までお読み頂き、ありがとうございました。

## 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ことでHP閲覧やメールの作成が簡単に行えます

