



## 2022年2月の教室案内

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ⑭ < 研究所 >          | 2月12日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑯ < 研究所 >          | 2月12日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ⑨ < 研究所 >   | 2月05日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ⑧ < 研究所 >   | 2月21日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| 中級カウンセラー養成講座(特) < 研究所 >  | 2月21日(月) 13:00 ~ 15:00 |
| 交流分析講座(初中級特別編) ⑧ < 研究所 > | 2月13日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 交流分析講座(上級) < 研究所 >       | 2月13日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学研究会 ⑧ < 研究所 >      | 2月20日(日) 10:00 ~ 15:00 |
| 講演とワークショップ(今回で終了)        | 2月26日(土) 13:00 ~ 16:00 |

## オープン講座

お役に立ち

“新” オープン講座 (今回で終了) 2月26日(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。

## 心の法則 ワンポイント

## あいまいさも大切?

大人になるということは、  
あいまいさを受け入れる能力を持つということである。

~フロイト(精神分析学者)

はっきりとさせる部分と、曖昧さを受け入れる部分を見極めていこう。物事はすべてが数式のように理論的に動くわけでは  
ありません。人間の感情的な部分を理解したうえで、曖昧さを受け入れられる、気持ちのゆとりを持てるようになるのが大人になる  
ということです。  
曖昧さを受け入れることができれば、どれだけ気持ちに変化しますか? 人を変えるのに必要なことは、その人の自分自身に対する認識  
を変えることである。

メンタルヘルス総合研究所  
認定心理カウンセラー紹介

研究所認定  
心理カウンセラー **徳世 敦子** さん

私は長い間、仕事と趣味をとことん頑張り、それが人生のバランスだと考えていました。心理学と出会い、もう一つの大切な宝物に気づきました。人は肉体の衰えとは関係なく内面はどんどん成長している。それに気づいた事は何よりの喜びです。人生を終えるその瞬間まで何かを吸収し、そして自分を高めることが出来る私はそれを信じていけることが出来ます。心理学と出会ってもうすぐ20年、心とはそんなに小さいものではないという驚きの連続でした。たくさんの方に“自分の世界の無限さ”に気づいて頂きたい! そんなお手伝いが出来たらと願っています。

## プロフィール

埼玉県さいたま市生まれ。

31年間百貨店にて勤務。在職中に湯澤所長の講演を聞いたことをきっかけに心理学講座の受講を始める。結婚を機に山梨県富士山麓に住まいを移し現在に至る。常に新しい知識の吸収を続けるエネルギッシュなカウンセラー。



## 2022年度 研究所講座案内(予定)

|                      |       |             |        |
|----------------------|-------|-------------|--------|
| カウンセラー養成講座           | 第1土曜日 | 10:00~16:00 | —      |
| 心理学教室                | 第2土曜日 | 13:00~14:30 | —      |
|                      | (2単位) | 14:45~16:15 | —      |
| 交流分析講座(初・中級)         | 第2日曜日 | 10:00~12:00 | ¥6,000 |
| 交流分析講座(上級)           | 第2日曜日 | 13:00~15:00 | ¥6,000 |
| 新・アサーション講座           | 第1日曜日 | 10:00~12:00 | ¥3,000 |
| 新・スマイルセラピスト養成講座      | 第1日曜日 | 13:00~15:00 | ¥3,000 |
| 新・生命哲学講座(初級)         | 第3土曜日 | 10:00~12:00 | ¥6,000 |
| 特・生命哲学講座             | 第3日曜日 | 10:00~15:00 | ¥6,000 |
| 新・講師育成講座             | 第3土曜日 | 13:00~15:00 | ¥3,000 |
| カウンセラー養成講座(中級)       | 第3月曜日 | 10:00~12:00 | ¥6,000 |
| カウンセラー養成講座(上級)       | 第3月曜日 | 13:00~15:00 | ¥6,000 |
| 新・SGEエンカウンターリーダー養成講座 | 第4日曜日 | 13:00~16:00 | ¥6,000 |
| 新・訪問心理療法士講座          | 第2土曜日 | 10:00~12:00 | ¥6,000 |
| 新・生活に即役に立つ           | 第4日曜日 | 10:00~12:00 | ¥1,000 |

## 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



研究所のカウンセラーたちにいる聞いてみよう

## スマイル相談コーナー

相談 17歳女性

私には小学校の時から仲良くしているお友達がいます。最近はその子とい  
るのがつらくなってしまふのです。その子はなにかにつけて自慢して私に  
話すのです。私に不快な思いをさせるわけではなくて、素直に喜んでい  
るのだと思います。私は良かったねと言葉で言っているものの虚しさや嫉  
妬の心で胸が張り裂ける気持ちになります。以前は気にならなかつたはず  
なのに皆から褒められ評価される友達にイライラしてしまいます。私はこ  
れとって取りえもないのに、プライドだけは高いのです。自分が情けな  
くつらくなります。数少ない友達の1人を失いそうでつらいです。どうす  
れば心から友達を褒めて前向きに生きることが出来ますか?  
教えてください。

回答 関口里美さん

誰かと自分を比較して劣等感を感じるのはとても辛い事です。「私には何も  
取り柄がない」とのことですが、本当にそうでしょうか? 自分はこういう  
人間だと思っていることを本当にそうなのか何度も疑ってみるといいと思  
います。自分の思い込みで可能性を狭めてしまっている可能性があるから  
です。強く「こうだ」と信じていることは、良い事も悪い事も信じたように  
物事が動き出してしまいます。どうせなら「私はダメな奴だ」ではなく、「ど  
うせ私は素晴らしい、何でもできる奴だ」と思い込みませんか? でも本  
当は、何ができてできなくても世界で唯一無二のあなたがただ生きて存  
在している。ただそれだけで誰かと比べようのない特別な事です!