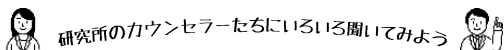




### 2022年3月の教室案内

心理学教室 ⑭ < 研究所 >	3月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑰ < 研究所 >	3月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ① < 研究所 >	3月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ① < 研究所 >	3月21日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ① < 研究所 >	3月21日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ① < 研究所 >	3月13日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ① < 研究所 >	3月13日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ① < 研究所 >	3月19日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ① < 研究所 >	3月20日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ① < 研究所 >	3月27日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ①	3月19日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウター・リーダー養成講座 ① < 研究所 >	3月27日(日) 13:00 ~ 15:00

※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。



## スマイル相談コーナー

相談 32歳 子育て中の女性

私はある会社で事務職として働いています。5年前に入社しました。私は学校、部活、近所等様々な場面でリーダー的な立場を任せられることが多く、その場で責任を持って努力しながら応えるよう頑張ってきました。頼られることが嬉しく、更に努力をしてきました。職場での、「いい加減」と言うか、「なあなあ」の空気に腹が立ちます。割り切れない気持ちでそんな空気に腹が立ちイライラする気持ちで過ごしています。今私は子育て中ですが上には頭を低くしてきとうに生きる処世術をした方が苦しまずに生きられるのではないかと思ったりします。そんな生き方を子供には教えたくありません。社会の現実と理想との間で苦しんでいます。

回答 徳世敦子さん

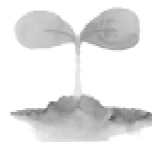
あなたはとても正義感が強く、人生を前向きに生きようと言うエネルギーに溢れた方ですね。そんなあなたが納得のいかない職場の雰囲気イライラする事はとてもよく理解できます。自分の理想通りにはならない「現実」がありますね。ここは客観的に見てみましょう。世の中には一人一人それぞれに別の「理想」が存在します。あなたの思う「理想」はすべての人に当てはまるとは考えにくい、いろいろな価値観を持つ人がいると考えてみてはどうでしょう。その中で、ハードルの低いなあなあ「理想」を持った人に合わせる必要は少しもなく、人は人と割り切ってしまうイライラすることも少なくなってくるのでは？人生は長いようで短い、今のあなたのままでどんどん自分を高めていけるよう意識を向けてください。お子さんもそんなあなたから何かを感じ取って成長してくれることと幸いです。

### 心の法則 ワンポイント

## 自分が自分の人生を創る！

大心は想像の達人です。そして私たちは心であり、思いという道具を用いて自分の人生を形づくりその中でさまざまな喜び、悲しみを自ら生み出しています。私たちは心の中で考えた通りの人間になります。私たちをとりまく環境は真の私たち自身を映し出す鏡にほかなりません。 —ジェームズ・アレン—

種から植物が芽生えるように、人間もどのような思いという種をまくかで人生は決まるとも言える。私たちは自分が望んでいるものではなく、自分と同種のを引き寄せるという原因と結果の法則によって生かされているのだと思う。すばらしい人生を創り上げるためのよき思いを積み重ねていきたいものだ。



## 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 藤川 勝将 さん

私がメンタルヘルス総合研究所と出会ったのは10年ほど前になります。当時、就職したものの自身の能力不足と勉強意欲の無さから人間関係に不和を起しそれが原因で会社を辞め、度重なる面接や書類選考の落選の果てに精神を壊して実家に逃げ帰ってきた事が始まりでした。ある時、私の行動を見かねた両親が知り合いからこの研究所を教えて貰い私にカウンセリングを受けてみたらどうかと勧めてきました。今でこそ研究所認定カウンセラーとして活動しておりますが当時の私はカウンセリングというものにどちらかと言えば否定的であったと思います。話を聞くだけで変わったら世話が無いとか俺の苦しみはわかるものかなどそんな事を思っていました。それはカウンセリングというものをまだよく知らなかったということも原因の一つでしょう。カウンセリングとはまずは相手の話を聴く事から始まります。相手の言うことを否定せず全力を持って聴く事、言葉に見え隠れる相手の感情を受け止めることが何よりも重要なのです。先ほどの私ではありませんがカウンセリングに否定的な方はまだ多いです。そんな方達にどうやって受け入れてもらえるかカウンセラーとして日々葛藤しております。そして私が目指す「もう一度立ち上がる時間を早められる」カウンセラーに一歩でも近づけるよう日々研鑽しております。なぜそんなカウンセラーを目指すのか、それも所長とのカウンセリングにあります。初めてのカウンセリングの最中所長は私に「時間を掛けて自分としっかり向き合おう」と言い、それに対し私は内心強く反発していました。ですが、その後も部屋に籠もって時に物に当たるよりはとカウンセリングを続ける内に徐々に心の荒波が少なくなっていく、そんな実感を覚えていました。もちろん時間だけがすべてではありません、金銭的な問題も解決のめどが立っていたことも大きな影響を与えていましたがそれでもやはり時間というものはとても重要だったと思います。新型コロナウイルスにより一変した今、様々な理由で倒れ込んでしまった人々が少しでも早く再び立ち上がり活躍できる様に微力であろうとも全身全霊を掛けて向き合っていくと思っています。



叫んでしまえ 西上亮太郎

- 楽しいなら楽しいと 嬉しいなら嬉しいと 叫んでしまえ
- ああ、緊張している ああ、腹立たしい
- その心は隠すな飲み込め
- 感動したなら感動したと 悔しいなら悔しいと 眩いてみよう
- あ、愛しいなら抱き合い
- 泣きたいなら周りを見ずに そう、それでいいんだ
- 誰かが聞いてくれる 僕にも僕の心が呼びかける その感情を叫んでしまえ

### 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

