



2022年4月の教室案内

| | |
|------------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ⑮ < 研究所 > | 4月09日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑯ < 研究所 > | 4月09日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 > | 4月02日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 > | 4月18日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| 上級カウンセラー養成講座 ② < 研究所 > | 4月18日(月) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・交流分析講座(初級) ② < 研究所 > | 4月10日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・交流分析講座(上級) ② < 研究所 > | 4月10日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学講座(初級) ② < 研究所 > | 4月16日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・生命哲学講座(上級) ② < 研究所 > | 4月17日(日) 10:00 ~ 15:00 |
| 新・生活心理学講座 ② < 研究所 > | 4月24日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・講師育成講座 ② | 4月16日(土) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・SGEインカウンターが-養成講座 ② < 研究所 > | 4月24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。

心の法則 ワンポイント

悲しいから泣くのではなくて、泣くから悲しくなる
ニコニコすれば、自然に心の中も楽しくなる

自らの態度を変えることで、気持ちを変えよう。
起きてしまったことは、嘆いていてももう元には戻らない。時間はかかるかもしれないが、少しずつでも意識をしてみよう。どんなことを考えていると、楽しい気持ちになるだろうか？ 意識して考えることによって感情をコントロールする事も可能かもしれない…

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 **大久保 久夫** さん

私がカウンセラーになったきっかけは、20年前の職場環境の変化や人員削減による長期のオーバーワークが原因でうつ病になってしまい、長期休暇を取得して休養していても根本的な解決策はなく、どうすれば自分らしく生き生きとした人生を歩めるかと考え、小さな目標をいくつも設定して、その目標を一つ一つ達成しようとしているときにメンタルヘルス総合研究所湯澤所長との出会いがありカウンセラーになる夢に向けてメンタルトレーニングしてきました。一時的なストレスから逃避しても自分自身が変わらなくては同じことの繰り返しではないか。心理学やカウンセリングの基本を学びながら自分自身が回復してからは、多くの人たちが心の問題を抱えている現代社会で、1人でも多くの方の人生を支援するために自分にしかできないお手伝いがしたいです。1人で悩んでいる人、苦しんでいる人、辛い思いをしている人、私を必要としている人のための心の居場所になりたいと思います。三線の演奏も一つ一つ目標が叶っていて、高校の体育館で演奏したり、ライブハウスやSNS やラジオでもプロの歌手や演奏者と一緒に歌うことができるようになり楽しみが増えました。メンタルヘルス総合研究所に来た時はお昼休みのランチに近くの沖縄料理の食堂で沖縄では食べられない美味しい沖縄料理をいただくのも楽しみ方の1つです。



振り返り

私たちは食べたものでできている 栗田駿介



You're what you eat. (私たちは食べたものでできている)

これに異論を唱えられる人はいないと思う。野菜を食べればそれが血、肉になり、肉や魚を食べればそれもまた然り。と言う事は「物体」として「私」は存在しているが、「本質」は「私」とは違うもの、つまり普段口にしている「食べ物」と言うことだ。ある園児が自分たちで収穫したお米をといておにぎりを作っていた。「この(お米) いっこいっこの中に神様がいるんだよ」って。感激しました。米ひとつひとつに神様がいて、人参1本1本に神様がいて、水行的にも神様がいて。そしたらそれらを口にしている私たち自身も神様と言うことなのかもしれない。だから、みんな素晴らしい。みんなが尊い存在。自己否定なんかしたらそれはつまり自分になってくれた食べ物たち / 神様を否定すると言うことだ。そんな失礼なことをしてはいけません。感謝しないと。



研究所のカウンセラーたちにいるいる聞いてみよう



スマイル相談コーナー

相談 65歳 女性

夫との関係が疲れてしまいます。夫は64歳退職し夫と2人暮らしですが、朝起きると「何を着ればいい…」少し熱があると「薬は飲んだ方がいい?」「何時に買い物に行くの?」…等々我慢しながら返事するのですが「私はあなたの母親じゃないのよ」と内心叫んでいます。私が友人と外出する時は一緒についてきたがり、家の仕事は手伝わず、「趣味を見つけたら」と言うので怒り出す、子供と同じです。職場で働いていた頃は部下に厳しく、家庭では3人の子供たちに尊敬されていたのです。…今は私に依存する一方で子ごんな夫とどう過ごしたらいいのか悩みです。

回答 高橋尊彦さん

ご主人は何かに関係していないと、自分の行動が保てない性格かな? 組織の中で自らの居場所があれば、何があってもその場を守るという行動、姿勢は素晴らしいことですね。長い間組織の中で活躍され退職と同時に、自分の居場所がなくなり、一番近くにいらっしゃる奥様にその目が向けられていらっしゃるのです。長年連れ添って生活する中で夫の好むものは何か考えてみましょう。そして時間をかけ触れさせてみる。例えば、健康維持するため体を動かす運動、記憶力や考える力を温存するため、敬老会、公民館、市町村等で主催している各種事業、歴史散歩、山登り、散歩、ゲートボール、ボランティアなど等に、奥様がご主人と一緒に参加してはいるかがでしょうか。その手がかりは、まづ一緒に始めることです。1ヵ月、いや1年2年と多少時間がかかります。その道が趣味となってご主人様の行動が必ず変化いたしますそこであなたの悩みが喜びに移転するでしょう。

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
行えます

QR Code

