



2022年5月の教室案内

| | |
|------------------------------|------------------------|
| 心理学教室 ②⑥ < 研究所 > | 5月14日(土) 13:00 ~ 14:30 |
| 心理学教室 ⑩ < 研究所 > | 5月14日(土) 14:45 ~ 16:15 |
| 初級カウンセラー養成講座 ③ < 研究所 > | 5月07日(土) 10:00 ~ 16:00 |
| 中級カウンセラー養成講座 ③ < 研究所 > | 5月16日(月) 10:00 ~ 12:00 |
| 上級カウンセラー養成講座 ③ < 研究所 > | 5月16日(月) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・交流分析講座(初級) ③ < 研究所 > | 5月08日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・交流分析講座(上級) ③ < 研究所 > | 5月08日(日) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・生命哲学講座(初級) ③ < 研究所 > | 5月21日(土) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・生命哲学講座(上級) ③ < 研究所 > | 5月15日(日) 10:00 ~ 15:00 |
| 新・生活心理学講座 ③ < 研究所 > | 5月22日(日) 10:00 ~ 12:00 |
| 新・講師育成講座 ③ | 5月21日(土) 13:00 ~ 15:00 |
| 新・SGEインカウンターダ-養成講座 ③ < 研究所 > | 5月22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

本当の強さとは... 人の立場にたてるやさしさのこと

多くの人は、強いことはすばらしいことと言うが、他の人にやさしくすることが強さだと、必ずしも思っていない。強いからこそ人にやさしくできず、強いからこそ、人が弱みを見せたり、腹を立てたりしても非難せざるにいられる。強いから人の気持ちに分かるし、人を許せるし、人に合わせるができる。自分の気持ちや考えを分かって欲しいと心から願うなら、まず人の立場に立つことから始めるべきだ。そのやさしさが人を引きつける大きな力になる。



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？

振り返り

カウンセラー養成講座を振り返って 島田尚子

今回のカウンセラー養成講座の中で正常異常の指標を学んで今年から急に今まで口を聞いたことのないたくさんの人と話したり意見をまとめたり、問題を解決に向けたりしています。その中で正常異常とまではいかなくても、成功している人いつも問題を起こす人の特徴が講座の中の正常異常の指標とよく重なっていました。常に自分を客観的に見て正す人は当然ながら冷静で自分の意見を持ちながらも、とても柔軟で穏やかな人が多く、人に好かれます。逆に自分を客観的に見られない人は常に不平不満があり、他人任せで1つのことに固執し人から嫌われ孤獨な人が多いように感じます。水の中に墨を入れると一瞬で広がるように負の(マイナスの)エネルギーの広がりは一気に周りを不快にさせてしまいます。『クライアントの深淵に潜り込みクライアントの光を見つけそれを取り出す』と言う先生の言葉から誰だって不快な墨(マイナスのエネルギー)の波紋より優しさ穏やかな光(プラスのエネルギー)の波紋が広がった方が良いのだと感じ、自分が一滴の墨になっていないか常に自分を客観的に見て事を進められているか改めて考えさせられました。また、知らない人と話すことが億劫になっていましたが、自分磨きの良いチャンスだと勇気が出ました。

講師育成講座に参加して 小池由美子

自分が伝えたいことが、その通りに相手に伝わっているかはわからない。相手が本人の受け取り方で話を聞いているから。聞かれ方を意識して話すのは難しいと思った。日本語は、あまり主語を言わないで話すことが多いような気がする。身近な相手と話す時、ある程度の内容を知っていて察してくれるだろう、というのが前提で実はうまく伝わってないと言うことがある。いくらカウンセリングで話してもクライアントに「どのくらい回復力があり、話を受け止めてくれる力があるか」それにはやはり、カウンセラーは説き伏せるのではなく伴走者なんだと思う。私は人前で発表するときはどうしてもあがる。それはうまく話そうと思うから。恥をかき汗をかきながら自分の言葉でありのままに話せばそれでいいのかなと思った。

カウンセラー養成講座を学んで 神宮隆宏

今回の講座を振り返って、一番心に残った事は、「一心一念法界にあまねし」という言葉でした。自分も含めて上手く行かなかったり、挫折してしまうとすぐに諦めてしまうことが沢山あるけど、こうありたいと強く願えば必ず願いがかなうという言葉を感じて今まで自分は強い願いが弱かったのかなあと思いました。これからはもっと根気強く願いが叶えられるように頑張っていきます。



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 15歳 女性 学生

初めてCRC通信にお手紙を出します。前から通信は読んでいます。今の私の悩みは、物事をどうしてもマイナスに考えてしまう性格です。変えよう変えようと思っても"ダメ"なんです。そのせいかいつもスッキリしません。私は15歳の学生です。友達を誘っても「その日は用事があって無理」と言われると勝手に「嫌われているんだ」と思ってしまいます。何かがなくなると「誰かが隠したんだ」と思ってしまいます。自分の勘違いでなくしたものはすぐ見つかります。考えすぎだよとよく言われます。このまま社会に出たら精神的にダメになるのではと不安でたまりません。強い自分になりたいのです。

回答 徳世敦子さん

お手紙を下さりありがとうございます。文面から今のままではいけないと思うあなたの焦りがひしひしと伝わってきました。最初に申し上げたい事は心配する事は全くないと言うことです。あなたはまだ15歳、これから長い年月をかけて人間として成熟していきます。しかもすでにあなたは自分の弱点に気づいている。気づいた時から少しずつ変わり始めることができます私は考えます。もう少し自分に自信が持てたらもっと楽になれますね。まず自分を信じてあげましょう。口から出す言葉は決してマイナス表現にならないように気をつけて、夜寝る前に今日自分ができたことを書き出したり元気で1日過ごせたことに感謝したり。きっと少しずつ変わっていきますよ。

メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六共町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

