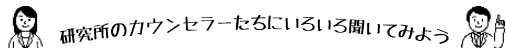




## 2022年6月の教室案内

心理学教室 ㉗ < 研究所 >	6月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉘ < 研究所 >	6月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	6月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	6月20日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ④ < 研究所 >	6月20日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ④ < 研究所 >	6月12日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ④ < 研究所 >	6月12日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ④ < 研究所 >	6月18日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ④ < 研究所 >	6月19日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ④ < 研究所 >	6月26日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ④	6月18日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウンター* -養成講座 ④ < 研究所 >	6月26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 25歳 女性

職場での仲間の人たちになんとなく避けられ怖がられたりすることが多いです。自分も周りの人も居心地が悪くどうすべきか困っています。私はパート社員で年齢も若いのですが年上の人から敬語で話しかけられます。上司からはあなたがいるとみんなが緊張して居心地が悪いと言われました。なぜか敬遠されています。必死で明るく振る舞ったり笑顔で心がけたりしました。正社員はエリートの人たちが多く話もつらいです。今のところ問題は無いですがよそよそしい職場の空気が辛く感じます。プライベートでは友達と楽しくやれるのに、なぜ職場でうまくいかないのか悩んでいます。

回答 関口里美さん

人間関係がうまくいかない居心地の悪さと言うのはとても辛いことです。「なんとなく避けられ怖がられてしまう」というのですが、あなた自身が職場の人に対して「怖い」と言う気持ちを持っているのではないのでしょうか？強い緊張が構えとなって相手も構えてしまう。そんな状況が伝わってきます。頑張って明るくふるまおうとせず、職場の話しやすい人に今感じていることを話してみればどうでしょうか？弱さを見せると緊張が緩んで、緩んだ分相手も構を解いてお互いの安心感を生むことができます。弱い部分は誰もが持っているので共感してもらえやすく苦手だと思っていた人の優しい一面に気づくことができるかもしれません。

スマイル相談コーナーでは随時ご相談を受け付けております。掲載の際は匿名にて掲載させていただきます。

## 心の法則 ワンポイント

幸せになる秘訣、それは過去のことを悔やんだり

未来を思いわずらったりしないで今この瞬間に喜びを探すこと

～ ジーン・ウェスター (アメリカ小説家) ～

過去も未来も「今」自分の中にある。観念でありイメージ(想像)にすぎない...

思い出となったイメージを過去といい、こうなるだろうというイメージを未来という。過去も未来も「今」の中にある。今日が明日になると明日は今日であり、今、今、今のこの瞬間が連続して行って人生は終わる。生きるといことは、今をどう充実させていくかだ。本気で今を生きたい。



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 **高橋 尊彦** さん

日本の真ん中、上毛三山(赤城、はるな、妙義)を昼夜見渡せる自然豊かなもど生まれ育ち、趣味の硬式テニス、囲碁等に明け暮れる傍ら、家庭菜園を少々。雑草と闘いながら野菜を栽培。雑草は強い、どんな天候でも黙々と子孫を残すため成長する。道路で芽を出す雑草は踏まれても踏まれても生きていく。これを人間の一生に置き換えたらどうだろう。5年前渋川市内の日帰り温泉で湯澤建一所長にお会いし、当研究所の現状を聞き「もし望むなら講義を受けませんか」と誘われ、心理学カウンセリング講座等と出会うことができました。カウンセリングは、個人の一生にわたる発達を援助。社会生活や家族生活の中で発生する問題、経済的問題、コミュニティの問題など望ましい解決や対処のための援助を行う。現状世の中を見れば、いじめ、不登校、引きこもりや心の病等で悩み苦しんでいる人がなんと多いことか。長期化するコロナ禍で経済の悪化も加わりその流れは止まらない。人間だれでも悩み苦しみを多く背負っている。こうした悩み苦しみを共感し、1人でも多くの方が自立し前向きに成長できるように、踏まれても踏まれても成長する雑草のように。あなたの心を強く広く暖かく、明日に向かって飛翔できるよう手を添えて行きたいと願って努力して参ります。



交流分析講座を振り返って 小澤ゆかり

この命、与えられた命、偶然生まれてきたように思うかもしれないが、この地球にこの日本にこの時代にこの両親のもとに、必然があり生まれてきた。縁あって赤い糸にひかれて、ソンドイの説くところの「衝動の遺伝子」に導かれるように配偶者を選び家族となる。今日先生から教えていただいた以下のフランクルの言葉。大いなる感動で不思議な温かな感触が胸の中に湧き上がった。

「あなたが人生に期待するのではない。あなたの生命があなたの人生に期待を持っているのだ。どうやったら自分の生命に貢献できるか。自分の存在そのものに求められているものはいったい何なのか(ヴィクトルフランクル)」  
自分の生きる価値を明確に認識しているのが「自律的な人間」その価値は生命に宿っているのであり、その存在そのものから求められているのだ。愛しい自分の生命から、大切な生命から。

## 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Eメールの作成が簡単に行えます

QR Code

