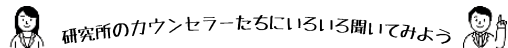




2022年7月の教室案内

心理学教室 ②⑧ < 研究所 >	7月09日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②⑧ < 研究所 >	7月09日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >	7月02日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >	7月18日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ⑤ < 研究所 >	7月18日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ⑤ < 研究所 >	7月10日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月10日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ⑤ < 研究所 >	7月16日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ⑤ < 研究所 >	7月17日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ⑤ < 研究所 >	7月24日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ⑤	7月16日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウンターが - 養成講座 ⑤ < 研究所 >	7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。



スマイル相談コーナー

相談 24歳 女性

私は子供の頃から、無視されたりするイジメに遭ってきました。仲良くなっても利用されていたことが後で分かり、悔しい思いをしたこともあります。すべての人からイジメを受けたわけではなく、いい人もいっぱいいます。でも行く先々でどういわけか攻撃的な人と出会ってしまいます。反発すると他人まで巻き込んでイジメや無視が始まります。母と私は性格がよく似ています。職場での人間関係が原因で何回も職場を変えています。他人に嫌味を言われたりするのを止めることができない事はわかっているのですが… そういう人たちにどう対処していったら生きるのが楽になるのでしょうか？

回答 関口里美さん

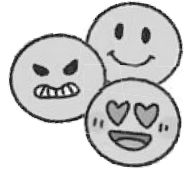
いじめの話を知ると、生きていることを否定されるような辛い気持ちになります。いじめる方は満たされない気持ちを発散させるためにしているので、する側がむしろ悪いです。でもあなた自身の変化が必要な時でもあると思うのです。いじめに関係なく自分を重く暗くするのはなんですか？「自分なんか」と自分を粗末にしたり、不当に扱ってはいないでしょうか？あなたは本来、無条件に愛されている人です。存在する価値のある人です。それを強く自覚するために「私はすばらしい」と毎日つぶやいて欲しい。内面の変化とともにあなたと引き合うものも変わってきますよ。

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

自分で自分の感情を止める事ができない？

「怒り」という感情を心理学的に見ると、第2感情に分類される。「びっくりした」、「がっかりした」という第1感情によって引き出される感情だからだ。何か起きてすぐに湧いてくる感情ではない。[何か期待していたことと違うことが起こり]その自分の期待を裏切った人に対して「怒り」が出てくる。「つい腹を立ててしまう」ということは自分の感情を止める事が出来ないということであり、「腹が立つ」前にある「なぜ？」という自分の感情に気づくこと。そして、相手に正直に伝えてみる。自分はこんな期待をしていたんだ、あてがはずれて残念・・・すると「怒りは」スーッと消えてしまう。子供っぽい反応では何も解決しないという事をしっかりと知っておきたい。



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 **小野 雄一郎** さん

少年時代の懐かしい思い出

「12番と交代してこい！」監督にそう言われた。比較的勝てる相手チームとの試合の時、途中交代で試合に出ることが出来た。小学校6年生の時、福岡市に転校、中学に入学と同時にバスケット部に入った。元々運動が好きではなかったが、母に勧められての入部だった。当時のチームは県内の大会で何度も入賞するという実力を持つ強者が揃っていた。練習中、言われた通りのプレーが出来ず「早よパスせんか！」「なんぼしようとか！」怒鳴られていたが練習には毎日出た。2年生になるとレギュラーメンバーからユニフォームを渡されるのだが自分には渡されなかった。悔しかった…

練習は毎日出た。夏休みに入り同級生が転校した。背番号10番を引き継ぐことになった。センター・ガード司令塔の役割であるが自分は試合中ボールを追いかけるのが精いっぱい作戦通りのプレーが出来ず右往左往していた。練習中、監督は鬼のような形相で声を張り上げていた。「お前たちのバスケットは玉せせりじゃね」(※博多の玉取り祭)と監督に嫌味を言われた事が今も脳裏に浮かんでくる。3年間の成績は、市大会出場どまりだったが、福岡でのあの時代がなぜか懐かしい。



心理学教室を振り返って 黒田周平

緊張と不安が始まったのは初めての講義。元々人と接するのが得意ではなく、1人の方が好きな性格。それでもカウンセラーを目指し、人と関わり、自分の可能性を広げたいと思い通い始めた心理学教室。昔からそうだが、何でもはじめての事は苦手だ。客観的に見て緊張する必要はないと分かっているも体が反応してしまう。おそらく自分の中にある(ちゃんとしなきゃいけない)、(有能に見られたい)など、自分でハードルを上げているのが原因だと講義を通じて感じた。いざ始めてみると湯澤先生はじめ、皆さんに温かく受け入れてもらえ前日からの不安は杞憂に終わった。(意味のある偶然の一致)と与えられた環境、出合いを大切に学んでいきたい。

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出来ます

QR Code

