



2022年9月の教室案内

心理学教室 ⑩ < 研究所 >	9月10日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑫ < 研究所 >	9月10日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	9月03日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	9月19日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ⑦ < 研究所 >	9月19日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ⑦ < 研究所 >	9月11日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ⑦ < 研究所 >	9月11日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ⑦ < 研究所 >	9月17日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ⑦ < 研究所 >	9月18日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ⑦ < 研究所 >	9月24日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ⑦	9月17日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウンター-養成講座 ⑦ < 研究所 >	9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

類友の法則？

気をつけなさい。同じような心的状態の人間は寄り集まってくるものです。いつも不平不満を口にしている人の周りには、似たような人間が寄ってきます。

—ジョセフ・マーフィー—

不満を言うことや、批判をしたりなど、マイナスの方向に誰もが行ってしまいがちな行為です。自らマイナスのサイクル、環境に陥らないように日頃から注意したいですね。周りの人がそうだからと油断して、自分も同じにならないようにしましょう。あなたの周りにはいつもどんな心的状態の人たちがいますか？



振り返りから

エンパワーメントコミュニケーション 関口里美

今日のパラダイムの話、とても面白かったです。

「知らない間にいつの間にかそうになってしまうもの」あるある！と思いながら聞いていました。何か起こった時、どのように感じて行動しているか自分を観察していると大体パターンが決まっています。それが本当に正しいのか今までのパターンを疑ってみようとしています。先入観、固定観念、思い込みなど今まで信じて正しいと思っていたものに1度×をつけてみたり、ありえないと思っていたことに○をつけてみたり、別の感じ方や方法を考えてみると心が自由に無限に広がるような気持ちになりました。

交流分析講座を振り返って 山元慶子

「どうしてこの場面でそんな反応するのだろうか」という人に出会うたびに不思議に思っていた。また、自分でもここは起こる場面ではないのに「どうして私はこんなにイライラしているんだろう」と憂鬱になることも多かった。ラケット感情と言うものの存在を知ってはいても実感することができなかった。焦りも感じていた。基本的感情を体の全てで表現してくれる存在が来てくれたことで知識と言う形でしか手にとれなかったものが、ようやく心に染みてきた。そんな感じがする。これを禁止されたとしたら、なるほど、苦しいはずだ。たとえそれが社会で生きていくために必要なことであっても苦しいことにならない。そうか、私は苦しかったんだ。そう認めることでようやく TPO に合わせた素直な感情の表し方ができるようになっていた。小さな子どもには TPO の大切さを教えつつもそれで感じたことを素直に表現できるように世の中になればいいなと思った。そのお手伝いができたらもっと嬉しい。

初級カウンセラー養成講座を振り返って 神宮隆宏

今回の初級カウンセラー養成講座を振り返って印象に残った事は、人以外のものと付き合え人と言う時間があるにも長すぎると言うことだった。確かに私たちの生活は毎日人と接して生きている。そのため気を使ったり嫌な思いをしたりストレスが溜まることが多い。忙しくて自然と付き合い合うのが難しい人もいると思う。しかし自然は私たちにとって必要不可欠のものだ。太陽、山や川、植物や動物、など人間以外のものすなわち自然と付き合い人と人に合わせる必要がなくなる。人の顔色を見る必要がなくなる。人の相手ばかりしているから苦しくなる。などとてもためになる話が聞けた。私たちは壮大な風景を見たときに驚くだけではなく感動することもある。感動とは深くものに感じて心を動かされるとある資料に書いてあった。人間も最後は土に帰ると言うのが自然とは切っても切れない関係があるのだなあと感じた。

厚生労働省

熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



※研究所の各教室時には換気消毒を行います。また、発熱のある方の受講をお断りさせていただきますので予めご了承ください。

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閲覧や申し込みの作成が簡単に行えます

QR Code

