



## 2022年 10月の教室案内

心理学教室 ③< 研究所 >	10月08日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ②< 研究所 >	10月08日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	10月01日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	10月17日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ⑧< 研究所 >	10月17日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ⑧< 研究所 >	10月09日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ⑧< 研究所 >	10月09日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ⑧< 研究所 >	10月15日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ⑧< 研究所 >	10月16日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ⑧< 研究所 >	10月22日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ⑧	10月15日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEIインターナショナル-養成講座 ⑧< 研究所 >	10月23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

### 自分のために生きられない人は、 人のためにも生きられない

私たちが生きているのは、誰のためでもありません。いつだって、どこにいたって、自分のために生きているのです。「誰かのためにがんばれ、会社のためにがんばれ」なんて言葉で、自分の心をがんがらじめにしないです。

自分の体が心が、本当に喜ぶことをしていれば、無理なく自然に、まわりの人達も幸せにできるのです。“自分が輝けば周りも輝くのです。”



## 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 **戸所 昌紀** さん

はじめまして。こんにちは！戸所昌紀と申します。私がCRCの扉を開いたのはもう何十年も前の事です。実際に扉を開いてくれたのは実は湯澤所長でした。なぜならその当時の私は「うつ病」のどん底でメンタルヘルス総合研究所のドアを開けることすら出来なかったのです。母親に付き添われ帽子を目深に被り、ただひたすら俯いて人生初の「カウンセリング」を受けました。先生は優しい瞳と深い笑顔で親身になって聴いてくれました。母親とは1回だけという約束だったのが、気がついた時には中級カウンセラー養成講座の勉強で知恵熱を出して自分がありました。時は経ち。今は農業で人を元気にしたい！と言う強い思いでNPO法人を立ち上げたいと思っています。なぜ農業なのか？

それはカウンセリングと共に自分を元気に戻してくれたのが農業だからです。美味しい空気を吸って、体を動かしお日様を浴び、汗をかく。そして母なる土をいじる。人が元ある所に戻る。すべてが農業にはあります。そんな元気に「戻る」事へのお手伝いがしたいのです。もちろん一筋縄ではいかないことなど百も承知です。必ずメンタルヘルス総合研究所で学んだ「総合心理学」を活かして成功してみせます！



### 振り返りから

#### カウンセラー養成講座を受講して 斉藤亜矢子

「理論や理屈」ではないんだよ～と笑顔の先生は今日も先生の経験、体験からの話をしてくれました。私が1番好きな時間です。先生の表情でふと気づいたことがあります。以前カウンセリングの時に笑いジワのたくさんあるおばあちゃんになりたいと話したことがありました。先生を見たとき、横ジワのたくさんある本当に良いお顔をしていたと思った時、私は先生以上に横ジワをたくさん作っていい笑顔になろう！そう決めました(笑)今置かれている人生をエンジョイするという話がありました。楽しむこと。簡単そうですがなかなかそう思えないこともありました。普通はこうする、常識的にはこうとか…人からどう思われているんだろう。と、昔の私はそういうところがありました。今の私は自分らしく生きていってみよう！とんだか肩の力が抜けたような、のんびり～、のんきに～今を楽しんで行ってみようかなあと思えるようになりました。今日も良い日になりました。ありがとうございました。



## 湯澤所長のつぶやき

### 聞き上手は「話していて楽しい人」

ウザい人から楽しい人に！ 聞き上手になるコツ

- ・頭を空っぽにして相手に同化する
- ・リアクションは大きめに
- ・まず自分が落ちつく
- ・沈黙を怖がらない



特に最後、「会話が途切れるのは気まずい」と感じて、相手の言葉が途切れると「とりあえず何か言わなくては」と考えてしまう人も多いはず。相手が黙る気味のときに、無理に話題をつなごうとしない勇気もときには必要。相手はこれから話すことを、じっくりと考えているだけかもしれないからです。沈黙を怖がらず、それでも相手の話への集中を途切らせないように。黙って笑顔で「それで？」と促すのも効果的です。



みなさんはこのつぶやきを読んで何を思い、感じましたか？  
思い、感じた事を、周りの人や大切な人とシェアリングしてみましよう。

## 今月の 研究所 推薦 図書

自分がわかる性格の本  
秋山さと子(著) 双葉文庫

人の性格というのは千差万別。親、兄弟姉妹、恋人、友人…ともっともよくつきあうためにはどうしたらいいか。それにはまず、それぞれの性格を把握することが大事。「なぜ気の合う人と合わない人があるのか」「なぜ男と女は性格がちがうのか」「自分に合う異性とは」「自分に合った生き方とは」を教えてくれる必読書。



## 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

