



## 2022年 11月の教室案内

心理学教室 ㉔ < 研究所 >	11月12日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	11月12日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ㉑ < 研究所 >	11月05日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ㉒ < 研究所 >	11月21日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ㉓ < 研究所 >	11月21日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) ㉑ < 研究所 >	11月13日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) ㉒ < 研究所 >	11月13日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) ㉑ < 研究所 >	11月19日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) ㉒ < 研究所 >	11月20日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ㉑ < 研究所 >	11月27日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ㉑	11月19日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカクターラー養成講座 ㉑ < 研究所 >	11月27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。

## ストレスを受けやすい性格 タイプA チェックシート

1990年代、アメリカの医師フリードマンとローゼンマンは、性格・行動パターンを3つのタイプに分類しました。そのうちの一つ、攻撃的・挑戦的で、責任感の強い性格・行動パターンの人をタイプAと定義しました。このタイプAの型の人はストレスを受けやすい性格と言われています。

該当するところに○印をつけてください。

	いつも そうである	しばしば そうである	そんなことは ない
1. 忙しい生活ですか	2	1	0
2. 毎日、時間に追われる感じがありますか	2	1	0
3. 仕事や何かに熱中しやすいですか	2	1	0
4. 熱中していると、他のことに気持ちのきりかえができませんか	2	1	0
5. やる以上は徹底的にやらないと気がすみませんか	4	2	0
6. 仕事や行動に自信をもてますか	4	2	0
7. 緊張しやすいですか	2	1	0
8. イライラしたり怒りやすい方ですか	2	1	0
9. 几帳面ですか	4	2	0
10. 勝ち気な方ですか	2	1	0
11. 気性が激しいですか	2	1	0
12. 他人と競争する気持ちを持ちやすいですか	2	1	0

合計点

合計点数が大きいほどタイプAの傾向が大きくなり、17点以上がタイプAと診断されます。

## 心の法則 ワンポイント

### 自分の足で歩くことを忘れた人には、 幸せを実感することはできない

幸せは一人ひとりの心の中にあるからこそ、  
時として見失ってしまいがち。

「愛は求め、与えられるもの。」

「幸せも外から近づいてくるもの。」

そんな誤解におちいると、人間は自分の足で歩くことを忘れてしまいます。さあ、目を覚まして気づいて。人は愛や幸せの保証を他人に求めなくなった時に初めて、本当の愛や本当の幸せを実感できるようになるんです。



## 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？

### 振り返りから

#### ～心理学講座、ストレスを学んで～ 島田尚子

いつの間にかストレスに強くなったな～と感じながらストレスについての先生の講義を聞いていました(笑) 若い頃は向上心やプライド、理想が高く常に一生懸命だったので人との摩擦や自分への不満も多く、distress のとても多い状態でした身心にも色々出て辛い思いを経験しました。そんな思いをしながら年を取ったおかげで何時しかストレスに強くなるテクニックを自分の中に作ったようです。最近も年上の方々に「大変だね～」とか「貧乏くじ引いたね～」などと言われる事に携わっています・・・が、私の心は大変とか貧乏くじを引いたとは思っておらず今で良かったな～良い仲間にも恵まれて幸せだな～とか気落ちしても前橋に来れば先生も皆さんも居るから大丈夫！とか(笑) 自分にはそんな逃げ場所があって有難いな～とかストレスは有るのしょうけれど幸せを感じる方が多いのですそれでも時に強烈なストレスが来ます。そんな時は、両足をふんばりドーンと下腹に力を入れて自分だけの暗示言葉を心でとなえ呼吸を整えます今日の講義でマイナスの感情が体内で毒を作ったりプラスの感情が癌に対するキラー細胞を作るならマイナスの感情にとられる前に、または、とらわれたら一刻も早く呼吸を整え楽しい事、心地よい事に気持ちをフォーカスすれば体に良い細胞や物質が出来るのかもしれないと思いました。distress と eustress はとらえ方(現象学)で変わるのではないのでしょうか？今日の講座でストレスを学びながら丹田呼吸法、自立訓練法、ABC理論など今、学んでいる事全てがその対処法として繋がっている事を感じましたありがとうございました。



## 今月の研究所推薦図書

### 自分に気づく心理学

加藤謙三(著) PHP 研究所

本書では、誰もが持ちうる「依存心」の存在を解き明かし、心の冷たい人と別れ、自立した大人になる道を説く。「あなたがしがみついている『良い自分』は本物ではない」「大事なものは本気で自分にやさしくなろうとすること」あなたを苦しめているものと向き合うことで、人を愛し、愛される人間になれる。本当の自分を取り戻し、幸せになるためのメッセージが詰まった本。



## 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

