



2022年 12月の教室案内

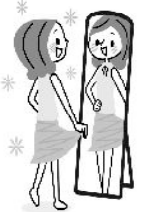
心理学教室 ③ < 研究所 >	12月 10日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑤ < 研究所 >	12月 10日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	12月 03日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	12月 19日 (月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ⑩ < 研究所 >	12月 19日 (月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座 (初級) ⑩ < 研究所 >	12月 11日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座 (上級) ⑩ < 研究所 >	12月 13日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座 (初級) ⑩ < 研究所 >	12月 17日 (土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座 (上級) ⑩ < 研究所 >	12月 18日 (日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ⑩ < 研究所 >	12月 25日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ⑩	12月 17日 (土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウンターダ*養成講座 ⑩ < 研究所 >	12月 25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

ある人間を変えるのに必要なことは、
その人の自分自身に対する認識を変えることである。
アブラハム・マズロー (心理学者)

みなさんは自分自身をどんな人間だと感じていますか？
プラスの表現が多くなるのか、それともマイナスの表現
が多くなるのか。自分で良いように解釈して全てをプラス
に変えていきましょう。また、あなたの強みを 10 個
挙げるなら、どんなことが挙げられますか？
こういったプラスの自己認識を日常的にしてクセにしま
う。気づいたら理想の人間になれているかもしれません。



こころ その一

こころは、年齢に関係なく、か弱くて、無防備、とても傷つきやすい。
支えもなく立っている精神的基盤等もない。非常に不安定で□□
□と変わりやすい。心はとかく物事を悪く、解釈する癖がある。心は、
とても寂しがり屋。孤独感には耐えられない。無視されたりかまっ
てもらえないと萎縮して硬くなる。

今月の人

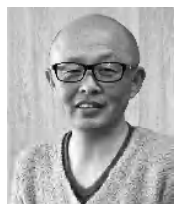
Human Of Month

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。
コーナーです。今回の「人」は、あなたかも知れませんよ？

振り返りから

～心理学講座 9, 16の振り返り～ 坪井重雄

人間関係は、生活していくのに避けられませんよね。だとしたら良好な関係が良い
に決まっています。でも人それぞれ考え方も価値観も異なるので、うまくいかない
ことも少なくないです…集団で生きていくのは暗黙のルールみたいなものが存在
し、みんなに合わせなければ…と本能的に無意識的に子供の頃から感じていま
した当時は、道徳モラルとか、そんな表現がしっくりいってました。社会人になっ
てからは「付き合い」が大事だと身に刻まれてきました。私はそれが嫌でたまりませ
んでした。集団が嫌でした。それでもそんな自分に嫌悪感を覚え、苦手分野のコ
ミュニケーションを克服した一心で営業職を選びました。若い頃の思い出です笑今
では「集団」は心地良いし社会を支えている重要な基盤になっているのでは…と
さえ思っています「甘えの構造」の言葉自体を今回の授業で初めて知りました。授
業内容に納得です。自分の感じてきた経験を理論的に説明してくれました「共存
」では「人に必要とされることの必要」が、心に刺さりました。心豊かに生きて行
くのものすごく大事だと思います。働いていて感じますが、働きがい、すなわち「必
要とされる」充実感や心地よさがなければ、良い仕事ができ
ません。この人と一緒に仕事をしたいと言うオーラも出
ません。人が寄ってこないし楽しくありません。仕事だけ
ではなく、どんな場面にも「人に必要とされることの必要」
は、若若男女問わず、心の芯から欲しているのではと思
います。最後に、今回の授業で学んだことを意識して集団に
関わっていきたくと思いました。



湯澤所長のつぶやき

心をノートに書いてみよう



- ・迷ったら頭の中で、あれこれ迷うことをやめて、ノートに迷っていることを書いてみよう
- ・悩みに取り付かれたら、悩むのはちょっと中止して、ノートに悩んでいることを書いてみよう
- ・困ったら困ったことをちょっと横に置いて、ノートに困っていることを書いてみよう
- ・苦しみが続いたら苦しみをちょっとよけて、ノートに不安なことを書いてみよう
- ・不安になったら、温かいレモンティーをいっぱい飲んで、ノートに不安なことを書いてみよう
- ・落ちこんだら、そのどん底に腰を下ろして、ノートに落ち込んだ理由を書いてみよう

心をノートに書くことと恐れという幻が消えて、その正体が見えてくる。
すると、解決の糸口も見えてくる。
ときには、自分を他人のように見てみよう。恐れという幻と決別するために。



みなさんはこのつぶやきを讀んで何を思い、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ょう。

今月の 研究所 推薦 図書

感情の正体 一発達心理学で気持ちをマネジメントする
渡辺弥生 (著) ちくま新書



抑えられないネガティブな感情。怒り、悲しみ、屈辱感、劣等感、後悔……。
ポジティブ感情もそうだけれど、どうにも思い通りにならないのが人間の
気持ちです。勉強や仕事の能率を上げ、友情や公共心を育むには「感情の
安定」が大切ですが、どうすれば身につくのでしょうか。非行やいじめ、ひ
きこもり、発達障害や児童虐待との関係は？世界の最先端研究から感情の
正体に迫り、効果的なマネジメントの技術を盛りだくさんに紹介します。

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
やメールの作成が簡単に
行えます

