



## 2023年 1月の教室案内

※心理学教室 24 < 研究所 >	1月 21日 (土) 13:00 ~ 14:30
※心理学教室 26 < 研究所 >	1月 21日 (土) 14:45 ~ 16:15
※初級カウンセラー養成講座 11 < 研究所 >	1月 14日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 11 < 研究所 >	1月 16日 (月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 11 < 研究所 >	1月 16日 (月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座 (初級) 11 < 研究所 >	1月 08日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座 (上級) 11 < 研究所 >	1月 08日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座 (初級) 11 < 研究所 >	1月 21日 (土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座 (上級) 11 < 研究所 >	1月 15日 (日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 11 < 研究所 >	1月 22日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・SGEインカウンターター-養成講座 11 < 研究所 >	1月 22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

大人になるということは、  
あいまいさを受け入れる能力を持つということである  
ジークムント・フロイト (精神分析学者)

はっきりとさせる部分と、曖昧さを受け入れる部分を見極めていこう。物事はすべてが数式のように理論的に動くわけではありません。人間の感情的な部分を理解したうえで、曖昧さを受け入れられる、気持ちのゆとりを持つようになるのが大人になるということです。曖昧さを受け入れることができれば、どれだけ気持ちが変わりますか？人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。



## こころ その二

こころは、どんなに厳しい作業をしても、激しい訓練によって、鍛えても、絶対に強くなることはない。鍛えて強くなるのは筋肉だけ。それではなぜ修行が必要なのか、それはそうすることによって、人間の心はとも傷つきやすく、か弱いと言うことを知ることができるから。そうとすれば、自分の心も相手の心も大切にできる他人の心の痛みがわかる。心はか弱くて変わりやすい。しかし、支えがあれば強くなる。だからこそ、その心が愛を生み出したのでしょう。

## 2023年 4月 ~ 新講座のご案内 (予定)

### 幸せの心理学 (新) 交流分析

(内容紹介)

- ① 交流分析の基礎理論
- ② 自我状態と構造の分析 (自分を知り他人を知る)
- ③ やりとり分析
- ④ エゴグラムを活用して自己の変容
- ⑤ ストロークとディスカウント (より良い人間関係を作る)
- ⑥ ゲーム分析 (どうして人間関係がこじれるのか)
- ⑦ つらくする不快な感情 (ラケットのコントロール)
- ⑧ 人生脚本の基本的構え
- ⑨ 禁止令、ミニ脚本の分析
- ⑩ エゴグラムの応用、オーバーラップでお互いを知る
- ⑪ 新しい自己を知り人生への出発

### その他の (新) 講座

- ・スマイルセラピー (セラピスト養成)
- ・アサーショントレーニング
- ・コーチング
- ・生活心理学 すくに役立つ心理学
- ・構成的グループエンカウンター リーダーの育成
- ・東洋の深層心理学 (唯識学)
- ・“新”生命哲学 (初・中・上級)
- ・心理学教室
- ・カウンセラー養成



## 湯澤所長のつぶやき

### 人生の目的は、自分で設定しよう

人生の目的は、自分で設定しよう

無目的でやった成功はまぐれだと思ふから、その体験は身につかない。

無目的でやった失敗は自信を失い、劣等感の原因となる。

人に言われた目的で、成功した場合は、人のせいだと思うから喜びや満足感が薄い。

人に言われた目的で、失敗した場合は、人を恨むようになる。

自分が設定した目的、たとえそれが小さくても、成功した場合は、

喜びと満足感にあふれるから自信となる

自分が設定した目的で失敗した場合は、それは失敗ではなく、人生の貴重な

体験として活かされるから宝となる。

目的を持つと知恵がわき、知識も知恵に変わる。やる気も出てくる。

自分の目的は情熱と執念で必ず達成できる。



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

夢で自分がわかる本 一眠りの中の自分探し  
秋山さと子 (著) PHP 文庫

本書は、ユング心理学に精通した著者が、この不思議な夢の世界のメッセージを解説しながら、心の奥に隠れている本当の自分に会うための方法を教えてくれます。今まで気づけなかった潜在意識との会話が可能になる夢世界への格好のガイドブック。



## 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

