



2023年 2月の教室案内

心理学教室 ㉔ < 研究所 >	2月 11日 (土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	2月 11日 (土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 ⑫ < 研究所 >	2月 04日 (土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 ⑫ < 研究所 >	2月 20日 (月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 ⑫ < 研究所 >	2月 20日 (月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座 (初級) ⑫ < 研究所 >	2月 12日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座 (上級) ⑫ < 研究所 >	2月 12日 (日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座 (初級) ⑫ < 研究所 >	2月 18日 (土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座 (上級) ⑫ < 研究所 >	2月 19日 (日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 ⑫ < 研究所 >	2月 26日 (日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 ⑫	2月 18日 (土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEインカウンター・養成講座 ⑫ < 研究所 >	2月 26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。



湯澤所長のつがやき

自立しよう！

経済的に破綻すれば誰も助けてくれない。他人に対する親切も自分を確立してこそできる。自分の人生は自分のためにある。だから、どんなに犠牲を払っても、自分の生活基盤は自分で確立しなければならない人は、自分中心に生きるのが自然だ利己的に生きるのではない。自分中心に生きないから集中力を失い、他人の思惑に支配され自己統一ができない。自分中心に生きることが最悪だと思っていた。私は他人との板挟みになって苦しんできた。しかし自分中心に生きるのは当たり前のことだと知って私はようやく自分を掴むことができたのです。他人からも自由になって自立できたのです。



みなさんはこのつが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

うまくいっている人の考え方 完全版

ジェリー・ミンチントン (著) 弓場隆 (訳) ディスカバリー 21

人生がうまくいっている人の特徴は「自尊心」が高いことだと著者はいう。自尊心とは、自分を大切にしようとする心だ。自尊心のある人は常に自信に満ちあふれ、失敗やまちがいを犯しても、それを前向きにとらえて次のステップの土台にする心の余裕がある。人生のほとんどすべての局面に自尊心は大きな影響を与えることになる。本書で著者は自尊心を高める方法を100項目紹介している。これを讀めば、自信を身につけ、素晴らしい人間関係を築き、毎日が楽しく過ごせるはずだ。どこから読んでもいい。そして、できることから実践しよう。あなたはもう、うまくいっている！



心の法則 ワンポイント

自分が自分の人生を創る！

心は想像の達人です。そして私たちは心であり、思いという道具を用いて自分の人生を形づくりその中でさまざまな喜び、悲しみを自ら生み出しています。私たちは心の中で考えた通りの人間になります。私たちをとりまく環境は真の私たち自身を映し出す鏡にほかなりません。

—ジェームズ・アレン—

種から植物が芽生えるように、人間もどのような思いという種をまくかで人生は決まるとも言える。私たちは自分が望んでいるものではなく、自分と同種のを引き寄せるといふ原因と結果の法則によって生かされているのだと思う。すばらしい人生を創り上げるための良き思いを積み重ねていきたいものだ。



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 **山元 慶子** さん

人と対峙している最中にあれこれと考えを巡らせ、相手が望んでいるであろう回答を導き出すことは、つい最近までの自分にとって当たり前のごとでした。

「私が考えていることを正直に口にしたり、本当の感情を吐露すれば叱られるし、疎まれるし、嫌われる」。私は私のままでは、誰にも好きになってもらえない。必要としてもらえない。「相手を喜ばせてあげば、とりあえず居場所は確保される。」「こんな私を「良い人」っていう奴はみんな、「都合の」って書いてある帽子を後ろ手に隠してらんだらうな。少しでも隙を見せたらその帽子を被せられる」

ずいぶん長い事、そんな風に思いながら生きていた私の心と身体が限界を迎えたのは、今から二十年近く前のことです。「もう全てに疲れてしまった。好きでこの世に生まれてきたわけではないのだから、せめて退場する方法とタイミングくらいは選べてほしい」

初めてこちらでカウンセリングにかかることになった当時は、そんなことばかり考えていたような気がします。 そのカウンセリングですら、最初の数年は「今日は何を話せば「カウンセリングをした」と周りに認めてもらえるかな」と考えて挑んでいました。

人が望む答えを探して提示することが日常だった私は、自分の考えや感情を伝えることを初めから放棄していたのです。ため込んだ鬱憤を爆発的にぶちまけることはあっても、そこで終わり。

「普段はこっちが聞いてやってんだから、これくらいぶつければいい我慢しなさいよ」という心持でした。今考えると、とんでもないことです。 そんな私に、湯澤所長は本当に辛抱強く向き合ってくださいました。自分の考えや気持ちをぼつり、ぼつりと打ち明けることができるようになってから、あつという間に十数年が経ちました。「誰がそうさせたわけでもない。自分でその生き方を選んだのに、全てに疲れたとは勝手だなあ」と。ようやく臆病な自分を笑い飛ばせるようになりました。 同時に「もうそろそろ、自分のことは自分で決めてもいいんじゃない？ 問題から目をそらし続けるのも限界でしょ」と背中をたたきたい。そんな気持ちでもあります。 トライ&エラーを何度も何度も繰り返し、「他人が望む私」ではなく「私がやりたい私」になるための入り口に、ようやく立つことが出来ました。20年をかけてようやくスタートラインです。 必要以上に他人を気遣うことを止めた結果、離れていく人はそれなりに居ましたが、「好きだな」「これからも付き合いたい」と思っていた人たちが今もそばにいてくれるのはとても嬉しく、ありがたいことです。

実のところ、自分が「変わったなあ」という自覚はそれほど強くありません。

先述の「退場する方法とタイミングは選べてほしい」という考えを手放したわけでもありません。「ひょっとしたらこの先、退場したくなるようなことがあるかもしれない。でも、それは今ではない」「今は生きていたい」「どうせ生きるなら心地良く過ごしたい。そのためには自分の生き方と在り方を変えた方が楽だな」と思うようになった。それだけです。 それでも今の私にとっては「些細であっても変化する」選択ができたこと自体が嬉しく、誇らしいのです。 誰かの考え方や生き方を変えることはできません。でも、「変わりたい」と願っている人の手助けはできるかも。

そのことに気が付いた私は、ようやくカウンセラーのライセンスを取得する決意を固めました。

人は長い時間をかけて、自分の生き方や考え方の癖を作り上げてしまいます。それを変えるという事は大変です。 でも、「変えよう」と思ったその時から、人は生き方を変えることができる。

千里の道も一歩から。まずは自分と向き合うところから始めてみませんか？



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

