



## 2023年3月の教室案内

心理学教室 ㉔ < 研究所 >	3月11日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ㉕ < 研究所 >	3月11日(土) 14:45 ~ 16:15
初級カウンセラー養成講座 < 研究所 >	3月04日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座 < 研究所 >	3月20日(月) 10:00 ~ 12:00
上級カウンセラー養成講座 < 研究所 >	3月20日(月) 13:00 ~ 15:00
新・交流分析講座(初級) < 研究所 >	3月12日(日) 10:00 ~ 12:00
新・交流分析講座(上級) < 研究所 >	3月12日(日) 13:00 ~ 15:00
新・生命哲学講座(初級) < 研究所 >	3月18日(土) 10:00 ~ 12:00
新・生命哲学講座(上級) < 研究所 >	3月19日(日) 10:00 ~ 15:00
新・生活心理学講座 < 研究所 >	3月26日(日) 10:00 ~ 12:00
新・講師育成講座 < 研究所 >	3月18日(土) 13:00 ~ 15:00
新・SGEI(カウンターリーダー)養成講座 < 研究所 >	3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。

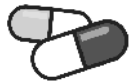


## 湯澤所長のつぶやき

- 言葉があつてこそ、心が通じ合う -

人生にとって、とても大切な事は  
心の持ち方よりもまず**言葉の使い方**である

言葉によって、表情も態度も心も変わる  
心地よい言葉は、心のビタミンである



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ょう。

## 今月の 研究所 推薦 図書

### 実践！マインドフルネス

—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン—

熊野宏昭 (著) サンガ

マインドフルネスとは一集中力を高めて、視野を広げる。心の中に意識を向けて観察する。ストレスに対処する最新の心のエクササイズとして話題のマインドフルネス。その最先端で活躍する医師/心理士による、わかりやすく、本格的な、実践の入門書。



## 心の法則 ワンポイント

鳥は卵の中からぬけ出ようと戦う。卵は世界だ。

生まれようと欲するものは、一つの世界を破壊しなければならない。

ヘルマン・ヘッセ (詩人)

今までの枠を乗り越えて新たなことにチャレンジしていこう。過去の常識や先入観に縛られていたら、新たな発想や行動はでてこない。

居心地のいい今の環境から飛び出し、自らチャレンジしていかなければ、変化はいつまでも起こらない。自分の枠や限界を乗り越えるために今どんな行動が必要ですか？新たなステップアップのため、殻から抜け出よう！



## 2023年度研究所認定講師



認定心理カウンセラー

<担当講師>

東洋の深層心理学講座 (唯識学)	_____	( 湯澤 所長 )
スマイルセラピー (セラピスト養成)	_____	( 大原 紀久子 )
アサーショントレーニング講座	_____	( 小澤 ゆかり )
コーチング講座	_____	( 大久保 久夫 )
生活心理学講座 (すぐに役立つ)	_____	( 高橋 尊彦 )
構成的グループエンカウンター講座 (SGE)	_____	( 藤川 勝将 )
新生命哲学講座 初級 中級 上級	_____	( 徳世 敦子 )
心理学教室	_____	( 湯澤 所長 )
カウンセラー養成講座 初級 中級 上級	_____	( 湯澤 所長 )

## 幸せの心理学 (新・交流分析講座)

1 交流分析の基礎理論	_____	( _____ )	↑ 研 究 所 認 定 講 師 ↓
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 辛くする不快な感情 (ラケットのコントロール)	_____	( _____ )	
8 人生脚本の基本的構	_____	( _____ )	
9 禁止令、ミニ脚本の分析	_____	( _____ )	
10 エゴグラムの活用、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	_____	( 湯澤 所長 )	
12 総合学習、シェアリング etc...	_____	( 湯澤 所長 )	

●講座日程、詳細等はCRC通信にて随時お知らせいたします。

## 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

