



### 2023年4月の教室案内

担当講師

心理学教室 ①②	4月08日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	4月01日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	4月22日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	4月08日(土) 10:00 ~ 12:00	藤川勝将
新・交流分析講座①	4月09日(日) 10:00 ~ 12:00	小澤ゆかり
新・交流分析講座②	4月09日(日) 13:00 ~ 15:00	山元慶子
新・生命哲学講座	4月15日(土) 10:00 ~ 12:00	徳世教子
唯識学特別講座	4月15日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	4月16日(日) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	4月16日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	4月22日(土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	4月23日(日) 10:00 ~ 12:00	高橋尊彦

※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

人には困難が必要だ。それらは健康のために欠かせない。  
Man needs difficulties; they are necessary for health.

カール・グスタフ・ユング  
スイス精神医学者、精神科医。

言い換えると、困難や苦悩の無い人生は不健康という事。  
辛く苦しい経験こそ人を磨き輝かせていくのではないか  
つらい、苦しい困難にぶつかった時、  
ワクワクすら出来るようなレベルになっていきたいものだ。



みなさんはこのつが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

#### イラストレート人間関係の心理学 [第2版]

齊藤 勇 (著) 誠信書房

対人心理学に関する実験を紹介したトピックスで定評のあるテキストの第2版。日常の人間関係において生じる心理と行動のプロセスについて、豊富なイラストや図表で解説する。今版では全体の構成は変えずに本文を全面的に書き換え、トピックスも加筆した。人間関係の心理学を学ぶうえで必ず押さえておかなければいけない論点をコンパクトに網羅し、時代の趨勢に合わせて内容を刷新した。



### 心の法則 ワンポイント

人は何を語るか、だけではなく「何を語らないか」でも判断される。  
アドバイスの中にも、語らないアドバイスというものがあるのではないかと。

どうすることが、一番相手のためになるかを考えてみよう。答えを示すことは簡単かもしれないが、相手が自分で考えなくなる可能性もある。自ら考え能動的に動くことと、指示され受動的に動くことの違いは大きい。あなたなら、答えを示さずに相手に考えさせるためにどんな声をかけてみますか？



### 湯澤所長 新春のメッセージ

『見方が変われば、心が変わる。心が変われば、態度が変わる。態度が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、生き方が変わる。自分が変われば周りが変わる。そうです。自分が変わることによって人生が変化するのです。他人を変えることより自分を変えることの方がはるかに楽なのです。常に自分を見つめ、一切は自分と気づくことが人生を変える第一歩です』



踏み出そう希望の第一歩を！長い間のマスク生活も新たな時を迎え、桜のつぼみの開花とともに研究所は大きく変化しました。長い引きこもりの期間、新しい感覚、豊かな人間性、そして情熱あふれる魅力あるリーダーが研究所認定講師として魅力ある講座を担当することになりました。今一番大切な事は、人とのふれあい、血の通ったワクワクする交流ではないでしょうか。桜の開花とともに、新しい時代にふさわしいリーダーとして厳しい逆風に耐える心の栄養を多くの皆様へ提供し、一歩前進の出発を共にして行きたいと願っています。すばらしい人生をさらに！

所長 湯澤建一

### 詩

#### 花鳥風月 西上亮太郎

人は花  
大輪の彩り  
そこに居るだけの爽やかさ  
どの場所にも咲く強さ

人は風  
柔らかく通り抜ける  
時に優しく 時に激しく  
目に見えずとも感じられる

人は鳥  
自由に舞う翼  
ふと聞こえる歌声  
楽園を目指すひとつの群れ

人は月  
闇夜を照らす光  
隠された姿の麗しさ  
太陽を裏返して見えるもの

ああ、人は美しい

• CRC 通信では皆様の詩や絵、コラムなどを募集しています。掲載希望の作品等がありましたらお気軽に研究所までお寄せください。

### 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出来ます

