



2023年5月の教室案内

		担当講師
心理学教室②③	5月13日(土)13:00~16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	5月06日(土)13:00~16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	5月27日(土)10:00~12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	5月13日(土)10:00~12:00	藤川勝将
新・交流分析講座③	5月14日(日)10:00~12:00	大原紀久子
新・交流分析講座④	5月14日(日)13:00~15:00	関口里美
新・生命哲学講座	5月20日(土)10:00~12:00	徳世敦子
唯識学特別講座	5月20日(土)13:00~15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	5月21日(日)10:00~12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	5月21日(日)13:00~15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	5月27日(土)13:00~15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	5月28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。

心の法則 ワンポイント

あいまいさも大切?

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。 ~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。



認定講師紹介

新・生命哲学講座 担当講師

とくせ あつこ
徳世 敦子



- 講師あいさつ -

心の勉強を始めて、早 20 年。なのに、相変わらずさきのことを心配しすぎたことを後悔しつつの毎日です。何度となく訪れた「腑に落ちたー!!?」きづき、いったい私の中のどこにいるのか、そもそも何に「腑に落ちたー!!」んだっけか…それでも、過去に出会った言葉の宝石たちは、しっかりと私の心の中のどこかにいてくれて、時に湧き上がって自分を励ましてくれることがありますね。そんな時、言葉を大切に思う経験を積んで来たことを心から幸せに思い、私の言葉で周りを幸せにすることができたらどんなに幸せなことだろうと思います。心の勉強をする事は、言葉より大切に感じるようになること、言葉の力を信じて行けるようになることだと思えます。

徳世先生に初めてお会いしたのは研究所主催の東京でのセミナーでした。その当時某有名百貨店で勤務されていました徳世さんは、研究所で心理学教室をはじめ、カウンセラー養成等、いくつもの講座を熱心に受講され、その中でも「生命哲学講座」には第一期生として、毎回山梨県から長時間をかけて通ってくださいました。情熱あふれる徳世さんは認定カウンセラー、アサーショントレーナー、心理教育特別研究員、認定講師等の資格を取得、20 余年の間、学習に専念してこられた優しさとバイタリティーあふれた情熱は益々高まっている様です。4 月より担当することになった生命哲学講座の受講者には第一期生としての修了証が発行される講座となっております。難しい哲学を分かりやすく学べる講座として新規開講となります。徳世先生の溢れる情熱にぜひ触れてください。 湯澤所長



湯澤所長のつがやき

簡単ストレスチェック

	全くない	少しある	まあまあある	かなりある	非常にある
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
憂うつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5

出典：中根健宏（日本フーデック学会総合発表 2014）

この 1 週間の生活を振り返り、自分に当てはまる回答の点数の合計を出します。このチェックは 40 点満点で、点数が低いほど、ストレスがかかっていない状態です。一方、点数が高かった場合はストレスがかかっている状態で、要注意です。合計 24 点以上は黄色信号、合計 32 点以上はかなり注意の赤信号です。現在の生活を改めたり、専門家に相談するなどして、1 日も早くストレスを解消してください。

合計
点

今月の 研究所 推薦 図書

ひとはなぜ戦争をするのか

アルバート アインシュタイン(著),ジグムントフロイト(著), 浅見昇吾(翻訳),養老孟司(解説),斎藤環(解説)

1932 年、国際連盟がアインシュタインに依頼した。「今の文明においてもっとも大事だと思われる事柄を、いちばん意見を交換したい相手と書簡を交わしてください。」選んだ相手はフロイト、テーマは「戦争」だった。宇宙と心、二つの間に理を見出した二人が、戦争と平和、そして人間の本性について真摯に語り合う。養老孟司氏・斎藤環氏による書きおろし解説も収録。



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

