



2023年6月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ③③①	6月10日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	6月03日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	6月24日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	6月10日(土) 10:00 ~ 12:00	藤川勝将
新・交流分析講座⑤	6月11日(日) 10:00 ~ 12:00	山元慶子
新・交流分析講座⑥	6月11日(日) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
新・生命哲学講座	6月17日(土) 10:00 ~ 12:00	徳世教子
唯識学特別講座	6月17日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	6月18日(日) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	6月18日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	6月24日(土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	6月25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。



湯澤所長のつむぎ

話を聴くから「傾聴」チェック

「話す」ことよりも「聞く」ことに時間を割いている。一方的に話さない	
相手の文章に割り込まない、遮らない、結論を先取りしない	
相手が話しているとき、別のことを考えたり、相手の考えを先読みしない	
話を理解できていないフリをしない	
どう答えるかは相手はなしおえてから。相手が話しているときに考えない	
タイミング良くうなずいたり、相づちをうつ	
視線を合わせる	
相手の態度や身振り手振り、表情、声の調子などの様子から情報を受け取る	
相手の言葉を受け止めている。聞きっぱなしにしない	
コメント、アドバイスは相手の同意を得ておく	
沈黙を受け入れる	
相手の言葉を反復する(「聞いています」意思表示と確認のために)	
「聞いています」というサインを送る	

上記で7つ以上チェックがつかなければ、傾聴ができていないかもしれません。もしかしたら相手の話をきちんと聞いていない可能性があります。

今月の 研究所 推薦 図書

「聞く力」こそが最強の武器である

國武大紀(著) フォレスト出版

元外交官のエグゼクティブコーチが教える「聞く技術」。話し方や伝え方を学ぶよりも「聞く」というスキルを身につけるだけで、仕事も人間関係も大きく変わります。また、相手から情報を引き出す方法、会話や雑談を弾ませる聞く技術、自分を動かす「自分に質問する技術」など仕事・人生を変える武器としての聞く技術が満載の本です。

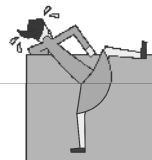


心の法則 ワンポイント

心が受け入れようとしているものしか、目には見えない。

ベルクソン (哲学者)

どんなことでも受け入れようとする心があれば、それだけ視野も広がってくる。先入観からくる壁を自らつくってしまうと、入ってくるものは必然的に少なくなり興味も可能性も限定されてしまう。考え方を変えれば、目に入る世界も変わってくる。あなたは、どんな壁を自ら作ってしまっていると思いますか？



認定講師紹介

スマイルセラピー 担当講師

おおはら きくこ
大原 紀久子



- 講師あいさつ -

気がついたら研究所に通い始めて、もう11年以上経っている。お弁当を持ち、学生のように嬉々としてたくさんのことを学んできた人間の心の中ってなんて面白いものなんだろう。学べば学ぶほど興味津々。さて、自分のこととして考えてみると、81年の人生を振り返り見て、幼児期から現在に至るまでを大きく俯瞰してみると(心理学を学んだ結果、自分を客観的に見つめられるようになった)今ある自分が出たことに納得してみたり、いやあの時、もっと違う決断をしていたら、また異なる人生を歩んでいたのではないかと、でも心理学を学ぶことが出来たことで、“私は私で良いのだ”と長所も短所も含めて、自己肯定がしっかりとされている自分がいることに気づかされる。そんなことを学んできて思う事は、今コロナ禍で悩みを抱えている人たちが増え、そんな心を痛めている人、子供たちに寄り添えることができたら…自分を好きになれるような(自己肯定感を持てる)相談相手になりたいと心から思います。

取得資格：認定心理カウンセラー、認定講師、心理教育特別研究員等

大原先生は、体操のインストラクターの資格を持ち、心身ともに健康を取り入れ、多くの人たちへ指導されてきました。社会も落ち着き、再び活躍をと、人々の健康への想いを胸に元気いっぱい踏み出しました。頼りになる愛情豊かな「お母さん先生」です。大原先生のモットーは、
・高齢者の心と心身のケア ・終わりよければ全てよしの心境になれるような環境作りを応援したい ・今、肯定感の持てない、子供たちが増えています。その子供たちのお話、相手になりたい！だそうです。 湯澤所長

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閲覧や予約の作成が簡単に行えます

