



2023年8月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑤③	8月12日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	8月05日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	8月26日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	8月12日(土) 10:00 ~ 12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	お休み	
新・交流分析講座	お休み	
新・生命哲学講座	8月20日(日) 10:00 ~ 12:00	徳世敦子
唯識学特別講座	8月19日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	8月19日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	8月20日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	8月26日(土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	8月27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

カウンセラーに求められる3つの条件

受容

共感

自己一致



カウンセラーに必要な態度については、ロジャーズ (Rogers) の理論に基づいた受容・共感・自己一致という3つで説明されることが多い。受容とは説得的に相手を説き伏せるような態度ではなく、相手の「そうせざるを得ない何か」に配慮をしながら相手の話を丁寧に聴こうとする態度である。また共感とは相手の感情をくみ取り、理解し、それを示そうとすることを言う。自己一致とは自分自身の感情をごまかそうとしないことである。これらはロジャーズが提唱した来談者中心カウンセリングを指向するかどうかに関わらず、カウンセラーに求められる基本的態度として重要なものである。

今月の 研究所 推薦 図書

痛みと身体の心理学

藤見幸雄 著 新潮社

非常に優れた一臨床心理学の本。プロセス指向心理学者であるミンデルという臨床医がドリームボディという独自の概念を用いて体系化させたPOPの日本発掘読書のよう。至る所に筆者の学問的横断性の広さが垣間見られ、実践面にも十分に配慮したスグレモノの一冊。



心の法則 ワンポイント

どんな負けかたをしようと、 1日に2敗することはありません

イチロー (プロ野球選手)



上手くいかなかった時には、早く頭を切り替えられるような発想をしよう。全てがいつも上手くいくことはありえないのだから、ダメな時はダメだと割り切って早く頭を切り換えよう。マイナスのイメージは持ち越さないようにしてよく考えないようにする。成功者にはそういったイメージ、メンタルのコントロールが上手な人が多いのも事実です。



認定講師紹介

アサーショントレーニング講座 担当講師

Ozawa Yukari
小澤 ゆかり



- 講師あいさつ -

湯澤所長の元で、心理学を学び、自分の成り立ちが少しわかってきました(つまり、自己理解が深まったのですね) まだ、生活の課題はあり、そして、悩みはありますが、そんな中でも、気分は上々、人生を楽しむ気満々です。心のコンディションは、バッチリ、セロトニンは充分、分泌量されているようです。

心の元気が、一番です!

悩みだけでなく、不満だらけの私でしたが、心理学を学ぶ中で、少しずつ変わってきました。

アサーションの勉強も、とても生きていく上で為になります。

アサーションでは、自分の感情や、意見を大切にします。そして、自分の意見を相手に伝える伝え方、などを学びます。

また、万人が持つ権利、アサーション権を学びます。

さらに、批難された時、怒りを感じた時などについても、対処法を学んでいきます。

毎日の即戦力となるアサーション!

これからでもオーケーです。一緒にアサーションを学びませんか?

小澤先生の講座の参加者は皆さん、「楽しかった、分かりやすかった、とても気持ち良かった、次は友人も誘って来よう」など、暖かさやユーモアあふれる独特の雰囲気時間が経つのも忘れてしまうようです。先生は埼玉県にお住まいで趣味はハイキングと家庭菜園。心理カウンセラーとしてもご活躍されています。モットーは「悩みには宝が隠されている」だそうです。認定カウンセラー、交流分析士、SGE トレーナー心理教育研究員、認定講師の資格を活かし益々活躍が期待される明るく朗らかなお人柄の先生です。小澤先生の講座には是非ご参加ください!

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閲覧やメールの作成が簡単にできます

