



2023年 9月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑥③④	9月09日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	9月02日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	9月23日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	9月09日(土) 10:00～12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	9月10日(日) 10:00～12:00	小澤ゆかり
新・交流分析講座	9月10日(日) 13:00～15:00	山元慶子
新・生命哲学講座	9月17日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
唯識学特別講座	9月16日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	9月16日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	9月17日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	9月23日(土) 13:00～15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	9月24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

こころにも断捨離を

断捨離やミニマリストという言葉が定着して早10数年... 皆さんは必要な時に断捨離ができていますか? 以下が物をため込んでしまう人の主な特徴です。

- ・捨てることがもったいないと思っている
- ・衝動買いをしてしまう
- ・あまり使っていない物でもいつか使うと思ってしまう
- ・物がたくさんあると満足してしまう

必要のない物は、さっさと処分して心も空間もスッキリした生活を送りましょう。

また、

断捨離は「モノ」に限った事だけではなく、人付き合いや友人関係などにも有効な事かもしれません。「なんとなく」や「世間体をきにして」しかたなく付き合い合っている人はいませんか? 大切な人生の時間を無駄にしているかもしれません。モノの断捨離のついでに人の断捨離も考えてみるのもいいかもしれません。

断捨離とは?

断捨離とは不要な物を断ち切り、物への執着心をなくすことで身軽で快適な生活や人生を手に入れようとする考え方のことです。断捨離のそれぞれの文字には、断行・捨行・離行の意味があります

今月の 研究所 推薦 図書

村上春樹、河合隼雄に会いに行く

村上春樹 著 新潮社

村上春樹が語るアメリカ体験や'60年代学生紛争、オウム事件と阪神大震災の衝撃を、河合隼雄は深く受けとめ、箱庭療法の奥深さや、一人一人が独自の「物語」を生きていることの重要さを訴える。「個人は日本歴史といかに結びつくか」から「結婚生活の勘どころ」まで、現場の最先端からの思索はやがて、疲弊した日本社会こそ、いまポジティブな転換点にあることを浮き彫りにする。



心の法則 ワンポイント

心の健康とは



心が健康になれば、ますます美しくどんどん幸せになっていく。“ブツン”しない柔軟な心…。それは、あの細い糸が大きな魚を釣り上げるしなやかに曲がる釣り竿にあった。心の健康は食生活も好き嫌いをなく鍛えることだ。心も鍛えが必要。何でも取り入れ心に栄養を与えることが大事だと思う。

“ものは考えよう”との言葉があるが、プラス思考を先取りしてしまう。「必ずうまくいく」…。そうすると本当にうまくいく。哲学者アランは幸福論の中で言った、「うまくいったから嬉しいのではなく、嬉しいからうまくいったのだ」…。人生は自分が考えた通りになるということである。



認定講師紹介

Okubo

Hisao

大久保 久夫



- 講師あいさつ -

群馬県のシンボルの雄大の赤城山を眺めながら「今日はどのような話を聞けるのであろうか?」とワクワクして楽しみにしながら、毎月車を運転してメンタルヘルス総合研究所へ向かって違い(愛)に行っています。

私は心理学と出会い学ぶことができたおかげで、心身ともに健康になりました。本当にありがとうございます。

人の幸せを心から祈れるようになりました。

人を喜ばせたいくなりました。

良いこともそうでないことも全てに感謝できるようになりました。

そして世の中のお役に立ちたいくなりました。

辛い思いをして悩んでいる人の心の居場所になって、お役に立ちたいと願っています。

大久保先生に初めてお会いしたのは第5回ワークショップでした。榛名湖畔4泊5日、参加者の中でも控えめで優しい雰囲気の方でした。皆さんと一緒に食事を楽しみ温泉に入りいくつものエクササイズを真剣に楽しく過ごした大久保先生の姿が浮かんできます。ご自分の夢を語る姿が浮かんできます。数日して教室でお会いした時はびっくりしました。髪の毛がなくどこかのお寺のお坊さん…初めて、参加したワークショップで「生まれ変わりました!」と、あの日の驚きは今でも忘れることができません。大久保先生は第1期生として生命哲学講座心理学教室、カウンセラー養成講座、交流分析講座、そして得意のコーチング、など真剣に学習され、地域社会では、リーダー的存在で多くの人たちから信頼されるスーパーマン的なお人柄の大久保先生は認定カウンセラー認定講師、認定コーチ等の資格を取得、多くの方たちの役に立つ交流をと、溢れんばかりの思いをたぎらせる人情先生です。コロナも落ち着き多くの方達と血の通ったワクワクする交流をと一歩前進の決意を深めている先生です。

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

QR Code

