



2023年10月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑦(35)	10月14日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	10月07日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	10月28日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	10月14日(土) 10:00～12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	10月08日(日) 10:00～12:00	小澤ゆかり
新・交流分析講座	10月08日(日) 13:00～15:00	山元慶子
新・生命哲学講座	10月15日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
唯識学特別講座	10月21日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	10月21日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	10月15日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	10月28日(土) 13:00～15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	10月22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

山歩きの会発足!?



研究所有志の方たちでのレクリエーションとして、「山歩きの会」が立ち上がりました! この会では定期的に、山歩き・登山未経験～初心者の人でも歩きやすいコースを選んで山歩きましょうというコンセプトで活動していく予定です。

第1回は9月30日、研究所からも近い水澤山のコース! 研究所の生徒さんもそうでない方も誰でも参加できるそうです。大久保久夫さんがリーダーシップをとっているようですので、ご興味のある方は大久保さんにご連絡を! 山では一足早く秋の訪れと出会うかもしれませんね。周辺には水澤うどんや伊香保温泉のある地域です。秋の行楽にいかがでしょうか?

日程 2023年9月30日(土)

今月の 研究所 推薦図書

ユング心理学と仏教

河合 準雄 著・編集 岩波書店

世界トップクラスのユング心理学者が行うフェイ・レクチャーに日本人として初めて招聘された著者が、好評を博した講演。日本人の著者が、ユング派の分析を深めるにあたって、いかに仏教の力を意識するようになったか、自身の個人的経験をまじえて語る。心理学との関わりで、著者が仏教について初めて本格的に論じた書。



心の法則 ワンポイント



類友の法則?

気をつけなさい。同じような心的状態の人間は寄り集まってくるものです。いつも不平不満を口にしている人のところには似たような人間が寄ってきます。
—ジョセフ・マーフィー—

不満を言うことや、批判をしたりなど、マイナスの方向に誰もが行ってしまいがちな行為です。自らマイナスのサイクル、環境に陥らないように日頃から注意したいですね。周りの人がそうだからと油断して自分も同じにならないようにしましょう。あなたの周りにはいつもどんな心的状態の人たちがいますか?

今月の人

Human Of Month

山元 慶子

研究所認定心理カウンセラー、認定講師、交流分析士

人と対峙している最中にあれこれと考えを巡らせ、相手が望んでいるであろう回答を導き出すことは、つい最近までの自分にとって当たり前のことでした。「私が考えていることを正直に口にしたり、本当の感情を吐露すれば叱られるし、疎まれるし、嫌われる」、「私は私のままでは、誰にも好きになってもらえない。必要としてもらえない」、「相手を喜ばせてあげば、とりあえず居場所は確保される」、「こんな私を「良い人」っていう奴はみんな、「都合の」って書いてある帽子を後ろ手に隠してるんだらうな。少しでも隙を見せたらその帽子を被せられる」

ずいぶん長い事、そんな風に思いながら生きていた私の心と身体が限界を迎えたのは、今から二十年近く前のことです。「もう全てに疲れてしまった。好きでこの世に生まれてきたわけではないのだから、せめて退場する方法とタイミングくらいは選ばせてほしい」

初めてこちらでカウンセリングにかかることになった当時は、そんなことばかり考えていたような気がします。そのカウンセリングですら、最初の数年は「今日は何を話せば「カウンセリングをした」と周りに認めてもらえるかな」と考えて挑んでいました。

人が望む答えを探して提示することが日常だった私は、自分の考えや感情を伝えることを初めから放棄していたのです。ため込んだ鬱憤を爆発的にぶちまけることはあっても、そこで終わり。

「普段はこっちが聞いてやってんだから、これくらいいつづつられても我慢しなさいよ」という心持でした。今考えると、とんでもないことです。そんな私に、湯澤所長は本当に辛抱強く向き合ってくださいました。自分の考えや気持ちをぼつり、ぼつりと打ち明けることができるようになってから、あっという間に十数年が経ちました。「誰がそうさせたわけでもない。自分でその生き方を選んだのに、全てに疲れたとは勝手だなあ」と。ようやく臆病な自分を笑い飛ばせるようになりました。同時に「もうそろそろ、自分のことは自分で決めてもいいんじゃない? 問題から目をそらし続けるのも限界でしょ」と背中をたたきたい。そんな気持ちでもあります。トライ&エラーを何度も何度も繰り返して、「他人が望む私」ではなく「私がなりたい私」になるための入り口に、ようやく立つことが出来ました。20年をかけてようやくスタートラインです。必要以上に他人を気遣うことを止めた結果、離れていく人はそれなりに居ましたが、「好きだな」「これから付き合いを続けたいな」と思っていた人たちが今もそばにいてくれるのはとても嬉しく、ありがたいことです。 実のところ、自分が「変わったなあ」という自覚はそれほど強くありません。

先述の「退場する方法とタイミングは選ばせてほしい」という考えを手放したわけでもありません。

「ひょっとしたらこの先、退場したくなるようなことがあるかもしれない。でも、それは今ではない」「今は生きていたい」「どうせ生きるなら心地良く過ごしたい。そのためには自分の生き方とか在り方を変えた方が楽だな」と思うようになった。それだけです。それでも今の私にとっては「些細であっても変化する」選択ができたこと自体が嬉しく、誇らしいのです。誰かの考え方や生き方を変えることはできません。でも、「変わりたい」と願っている人の手助けはできるかも。

そのことに気が付いた私は、ようやくカウンセラーのライセンスを取得する決意を固めました。

人は長い時間をかけて、自分の生き方や考え方の癖を作り上げてしまいます。それを変えるという事は大変です。でも、「変えよう」と思ったその時から、人は生き方を変えることができる。

千里の道も一歩から。まずは自分と向き合うところから始めてみませんか?

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

