2023年 11 月号

Mentalhealth Sogokenkyujo Monthly Express

CRC通信

2023 年 11 月 の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑧㊱	11 月 11 日 (土) 13:00 ～ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	11 月 04 日 (土) 13:00 ～ 16:00	湯澤所長
※上級カウンセラー養成講座	11 月 04 日 (土) 10:00 ～ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	11 月 11 日 (土) 10:00 ～ 12:00	藤川勝将
新･交流分析講座	11 月 12 日 (日) 10:00 ～ 12:00	関口里美
新･交流分析講座	11 月 12 日 (日) 13:00 ～ 15:00	山元慶子
新･生命哲学講座	11 月 19 日 (日) 10:00 ～ 12:00	徳世敦子
唯識学特別講座	11 月 18 日 (土) 13:00 ～ 15:00	湯澤所長
続･生命哲学講座	11 月 18 日 (土) 10:00 ～ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	11 月 19 日 (日) 13:00 ～ 15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	11 月 25 日 (土) 13:00 ～ 15:00	小澤ゆかり
※生活心理学講座	11 月 25 日 (土) 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。

湯澤所長のつぶやき

あなたは聴けていますか？

傾聴力チェックリスト

01 相手が話をしている時、 よそ見をしたり、 スマホを操作しながらではなく適時相手の目を見て話を聞いている。	はい	いいえ
02 相手が話している時にしっかりうなずいたり、 相づちをうっている。	はい	いいえ
03「それわかる」などと相手の話に共感しながら聞いている。はい いいえ	はい	いいえ
04 相手の話が自分の考えと違っていても否定せず聞ける。はい いいえ	はい	いいえ
05 相手の話が一区切りしてから発言するようにしている。（途中で口をはさまない）	はい	いいえ
06 相手と自分を比較した時、 自分が話している時間の方が短い。（自分の話ばかりしない）	はい	いいえ
07 会話の結論を急がずに聞いている。「つまり～～でしょう？」という言い方をしたりすぐにアドバイスしたがらない。	はい	いいえ
08 相手の話をとらない。（「私なんか～～だったんだよ」などと自分の話にすり替えない）	はい	いいえ
09 興味がないからと言って途中で急に話題を変えたりしない。	はい	いいえ
10 自分の意見を言う場合でも押し付け調でなく言える。	はい	いいえ
11 相手の良いところ・がんばった所をさりげなく誉めることが出来る。	はい	いいえ
12 よく色々な人に相談される。	はい	いいえ

はい の数でチェック

１０点以上　傾聴力 ★★★ とっても聞き上手。 心理カウンセラー並みの傾聴力（話を聴く力）があると思います。多くの人から「話すと癒される」「一緒にいると落ち着く」などと言われる癒し系の可能性大です！

６～９点　傾聴力 ★★ 聞き上手・癒し系と呼べるまではあと一歩、 という感じですが、 傾聴力、 コミュニケーション力は平均以上でしょう。 チェックがつかなかった部分を改善することで一段と聞き上手になれるでしょう！

５点以下　傾聴力 ★ 人の話を上手に聞けていない・・・癒し系にはやや遠いかもしれません。 話し上手で面白い人は大丈夫かもしれませんが、 ついついお説教をしたくなったり、 子どもや部下・異性がよりつかない場合などは話の聞き方やコミュニケーションを見直してみた方が良いかもしれません。

今月の 研究所推薦図書

無為の力 - マイナスがプラスに変わる考え方

河合 隼雄 / 谷川 浩司【著】 PHP 研究所

マイナスの力こそ、プラスの力になる！老いる力、嫉妬の力、無為の力、何もしないことに全力を傾注する……マイナスをプラスへの力に変える考え方と行動を語り尽くす一冊。未来に希望を点すことができない現代に河合隼雄は、「無為で生きる」、つまり「何もしないことに全力を傾注する」という。無為とは老子の言葉である。物を忘れることで豊かになる、嫉妬心には可能性がある、思考をやめた時に名案が浮かぶ。何もしないことが力を生む。不安なこころを癒し希望を灯す新しい生き方。世代を問わず、今を生きるすべての人に読んでほしい本である。

心の法則 ワンポイント

自分のために生きられない人は、人のためにも生きられない。

私たちが生きているのは、誰のためでもありません。いつだって、どこにいたって、自分のために生きているのです。
「誰かのためにがんばれ、会社のためにがんばれ」なんて言葉で、自分の心をがんがらじめにしばらないで。
自分の体が心が、本当に喜ぶことをしていれば、無理なく自然に、まわりの人達も幸せにできるのです。“ 自分が輝けば周りも輝くのです

認定講師紹介

メンタルヘルス総合研究所認定講師

関口（せきぐち） 里美（さとみ）

- 講師あいさつ -

私はカウンセリングについて学ぶ前はカウンセラーのことを悩みなどない生きる達人のような存在なのではと勝手に思っていました。でも学びを重ね、志を同じくする方々の姿を見るうちにそうではないということに気づきました。人一倍悩んだり、傷ついたり、自分が苦しんだ経験を活かして人の心に寄り添いたい、そう思える人たちなのだと考えが改まりました。決して、特別な存在等ではなく、共に感じてあるべき姿へたどり着くための伴走がしたいと私たちは常に考えています。

山へ行こう会 が開催されました！

研究所有志の方たちで発足した「山へ行こう会」の記念すべき第一回が群馬県水沢山にて行われました！その様子が届きましたので、ご紹介いたします。

2023 年 9 月 30 日
群馬県水沢山ハイキングコース

（小澤さんからのメッセージ）
今回は記念すべき第一回の研究所 山へ行こう会 でした！あいにくの雨で視界も悪い中皆で頑張って歩きました！忘れられない思い出になりました☆

また次回開催が決まったらお知らせしたいと思います。自然が好きな方、ウォーキングが好きな方、体を動かしたい方 etc.. 是非ご参加ください！

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
ＨＰ : 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
ホームページ
メールアドレス

Copyright(c) メンタルヘルス総合研究所 .All Rights Reserved. 毎月のＣＲＣ通信は研究所ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでもご覧いただけます。