



2023年 12月の教室案内

担当講師

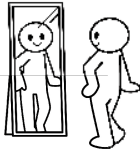
心理学教室 ⑨①	12月 09日 (土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	12月 02日 (土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	12月 02日 (土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	12月 09日 (土) 10:00 ~ 12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	12月 10日 (日) 10:00 ~ 12:00	認定講師
新・交流分析講座	12月 10日 (日) 13:00 ~ 15:00	認定講師
新・生命哲学講座	12月 17日 (日) 10:00 ~ 12:00	徳世教子
唯識学特別講座	12月 16日 (土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
続・生命哲学講座	12月 16日 (土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	12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	12月 23日 (土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	12月 23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。



湯澤所長のつがやき

鏡の法則



人生で起こることは全て自分を映し出している鏡だと言います。あなたが笑顔で話しかければ相手も笑顔になるし、あなたが怒っていたり沈んでいると周りにも伝染していきますよね。

その時に人は目の前の人やコトを改善しようとします。しかし鏡の中のコトを変えるにはどうしますか。鏡に映る目の前の人(自分)を笑顔にするには相手ではなく自分を改善しなくちゃいけません。

仕事で契約を取れない時は自分がなにかを受け入れていない時。部下や子供が言うコトを聞かない時は自分も誰かをないがしろにしている時。といったように、何かがうまくいかない時は自分自身を見直してみましよう。

今月の 研究所 推薦 図書

入門 こころの科学

知りたい自分の心・わかりたい他人の心

小林司 著 あすなろ書房

精神科医として豊富な経験を持つ著者がおくる、「自分の心を知り、他人の心をはらく」方法。生きがいとは何か、性格を変えられるか、幸福のとらえ方、など。21世紀は「心の時代」といわれる。物質的に豊かになったものの、心豊かに充実した人生を送るために、私たちの心とは何であるかをやさしく説いてくれます。心理学を学んでいない方も学んでいる人もタメになる一冊。



心の法則 ワンポイント もう引き返せない

人は背水の陣でことにぶつかった時、自分でも信じられない力(潜在能力)が泉のごとく湧き上がってくるし、覚悟ができてはじめて手ごたえのある人生を切り開く事ができる。

探検家植村直己はこう言っていた、「出発するとすぐ帰ることばかりを考えるんですね。毎日先に進みながら、いかにして先に進むかじゃなくて、いかに引き返すかっていうことばかり考えるんです。それがあつ一定のところまで進むと、先に進むことだけしか考えなくなるんです。」生命を張っての冒険家の覚悟が伝わってくる。「さあ！私達も偉大なる人生に向かって出発しよう。」



今月の人

Human Of Month

ここでは、毎月様々な方に登壇していただき、感想であったり、コラムであったり、つぶやきであったりいろいろメッセージをいただいております。次回の「人」は、あなたかも知れませんよ。

やり甲斐・生き甲斐

栗田 駿介



ここ最近、仕事のやり甲斐ってなんだろうと考えていました。料理をすることは嫌いではないし、今の会社が嫌いなわけでもない。お客さんから評価も得ているし、原価管理もうまくできていて、利益も出せている、が…全く満足感を得られない。何が違うのか、何が足りないのか、なぜ満足感を得られないのか。答えは簡単でした。既に解決に向けて実行していることでした。天気の良い休日 SUP(スタンドアップパドルボード)で海上散歩でもしようと思い、沖まで出て自己傾聴していました。仕事のやり甲斐、生き甲斐、そもそも甲斐ってなんだろう、と。「やり甲斐…満足感が薄い…欲求が満たされていない?欲求といえばマズロー…ということは、今の自分の欲求がどの段階にあるのかを把握することが、第一で(自己理解)、それを満たしてくれることをやれば、やり甲斐・生き甲斐を感じられるということかな」と言う結論に至りました。じゃあ自分は何を求めているのか。それは前から知っていました「人の成長の支援をしたいし、成長した姿を見たい」(自己実現の欲求に含まれる?)ここに携われていないから、仕事に対してやり甲斐を感じられなくてスッキリしました。先日、受験したキャリアコンの資格を得ることができたなら、上司、本社にアピールして、スタッフの成長に関わる業務、離職者を減らすための行動をしていこうと思っています。

講座を振り返って

坪井 重雄



先生は教えてくれました。「人間というのは自分の存在価値を知っているとき、どんな環境の中でも人間らしく生きられるものだ」心の芯に響きました。今まで悩んだり、壁にぶつかったりした時、その言葉の意味、意義を無意識に意識していたのだと気づかされました。時の流れは身の周りの環境、立ち位置を変えていきます。なかなか順応できず自分の居場所がなくなるのでは・・・不安となって身にまとわりつく事も少なくありませんでした。不安の根源は「自分の存在価値」だった、一番じっくりきます。ただ・・・昔、何の本だったかこのような内容に触れた本を読んだ事があつたような気がします。その時は響かなかった・・・当時の自分は、意識が低かったのも大きいと思う。もっと大きいのは、先生から発せられた言葉だから素直に響いたのだと思う。人柄という言葉では物足りない、人望?経験からくるオーラ?何だろう・・・目の前の人を動かさせたり、響かせたりするのは理屈や理論だけではなく、今の自分では言葉で表現しきれない何かが大事と感じました。人間は感情の動物。どんな正論を言われても感情が邪魔をする時があります。なんか信用できないぞ、と心のセンサーが働いた時、そうは言ってもな～認めたくない理由ばかり見つけてしまいます。子供っぽいといえばそれまでですが大人になっても根本は変わらないような気がします。私は先生のように人望(今は人望としか表現できない)のある人になりたいです。

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済みます

