



2024年 1月の教室案内

Table with 4 columns: Course Name, Date, Time, and Instructor. Includes courses like Psychology Classroom, Counselor Training, and SGE Encounters.

※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

新年あけましておめでとうございます。本年も研究所をよろしくお願いいたします。

令和六年一月吉日

新年を迎えて、心新たに抱負や目標を掲げる方も多いかと思います。そんな新年の抱負が実現する3つの秘訣を行動心理学等の観点からオススメします。

- ① 動機づけ
② 目標の明確化
③ 習慣の力を利用する

脳や心の原理をうまく活用して、～しなきゃではなく、目標に向かって前向きな気持ちで取り組んでいたら、いつの間にか達成できていた！なんていう余裕まで出したいものですね。

今月の 研究所 推薦 図書

すべては脳から始まる 創造的人生のすすめ

大島清 著 大和書房



精神本書はソフトウェア(前頭連合野)をどのようにうまくつくり出してゆか、が書かれている。ストレスに落ち、しかも超加速化現象の進んでいるこの世紀末に、いかに間をとらながら、ソフトウェアを順当に働かせることができるかが説かれている。

心の法則 ワンポイント 未知との遭遇

人生という旅は、未知との旅といえないだろうか。人は何かを求めて旅に出る。人と出会い・・・そこには辛いことも楽しいこともある。様々な出来事との出会いがあり、死との出会いもある。



今月の人 Human Of Month

ここでは、毎月様々な方に寄稿していただき、感想であったり、コラムであったり、つがやきであったりしているような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。

交流分析を学んで

小澤 ゆかり



この命、与えられた命、偶然生まれてきたように思うかもしれないが、この地球に、この日本に、この時代に、この両親のもとに、必然があり生まれてきた。縁あって赤い糸にひかれて、ソンドイの説くところの「衝動の遺伝子」に導かれるように配偶者を選び家族となる。

心理学教室に参加して

関口 里美



共依存についての学びの中で「甘え」が日本独特のもので、甘えの関係が集団を支える力としても存在し、日本社会の大きな特徴になっていることを知った。他国で暮らしたことの無い私には、今の日本の文化の中にどっぷりとつかり、当たり前のこととして、生きてきた私が気づいてないだけで、日本特有のものには他にもあるのではないかと考えた。

第2回 山へ行こう会 が開催されました！

小沢ゆかりさんメッセージ

神々しいほど美しい伊香保森林公園の紅葉でした。明るい色に満たされた秋の森は優しく私達5人を迎えてくれました。やっぱり山の自然は最高です。次は春の山へ行こうかい～！



2023年11月4日 群馬県伊香保森林公園



初級者から上級者まで楽しめるコースが豊富でした！

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行えます

