



2024年2月の教室案内

担当講師

心理学教室 ①③	2月10日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	2月03日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	2月03日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	2月10日(土) 10:00 ~ 12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	2月11日(日) 10:00 ~ 12:00	認定講師
新・交流分析講座	2月11日(日) 13:00 ~ 15:00	認定講師
続・生命哲学講座	2月18日(日) 10:00 ~ 12:00	徳世教子
唯識学特別講座	2月17日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	2月17日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
スマイルセラピー	2月18日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	2月24日(土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	2月24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

うつ症状チェックリスト

	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	つねに
体がだるく疲れやすいですか	0	1	2	3
騒音が気になりますか	0	1	2	3
最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	0	1	2	3
音楽を聞いて楽しいですか	0	1	2	3
朝のうち特に無気力ですか	0	1	2	3
議論に熱中できますか	0	1	2	3
首すじや肩がこって仕方がないですか	0	1	2	3
頭痛持ちですか	0	1	2	3
眠れないで朝早く目ざめることがありますか	0	1	2	3
事故やけがをしやすいですか	0	1	2	3
食事がすすまず味がでないですか	0	1	2	3
テレビをみて楽しいですか	0	1	2	3
息がつまって胸苦しくなることがありますか	0	1	2	3
のどの奥に物がつかえている感じがしますか	0	1	2	3
自分の人生がつまらなく感じますか	0	1	2	3
仕事の能率があがらず何をするのも億劫ですか	0	1	2	3
以前にも現在と似た症状がありましたか	0	1	2	3
本来は仕事熱心で几帳面ですか	0	1	2	3

10点以下 うつ傾向はなし
11~15点 境界領域
16点以上 うつ傾向あり

合計

出典：東邦大学方式 SRQ-D による軽度うつチェック

今月の 研究所 推薦 図書

「短気」をやめると、毎日がうまいく！ —「怒り」の心理学

ジェントリー,W. ドイル 著 / 小田晋訳 三笠書房

本書は、「怒りっぽい自分」に手を焼いている人、また、そういう事例に手を焼いている「カウンセラー」や教師、さらには精神科医に、すぐ実行できる前向き処方箋を与える、人間関係がもっとスムーズになる7つの妙案。日頃不機嫌になって周りの人に迷惑をかけてしまう自分をどうにかした人。この本のエクササイズを実行して、穏やかな人になれるかもしれません。短気な人もそうでない人も一度読んでいただきたい一冊。



心の法則 ワンポイント 「聴く」ということ

令和のリーダーに最も必要な能力は、「聴く能力」だと思う。…にもかかわらず、このことを認識している人は少ないのではないだろうか。「話し方」の本はたくさんあるが、「聴き方」の本はほとんどないし、聴き方を教える専門家もいない。

アメリカの実業家 D・カーネギーは、「聴くことはあらゆるコミュニケーション技術の中で特に大切なことである。感動的な雄弁さよりも、力強い声よりも、数多くの外国語を操る能力よりも、優れた文章よりも…もっと重要である。」と言っている。効果的なコミュニケーションは聴くことから始まり、魅力あるリーダーとは聴くことの価値を学んだ人のことだと思う。



傾聴

今月の人

Human Of Month

ここでは、毎月様々な方に登場していただき、感涙であったり、コラムであったり、つぶやきであったり、いろいろなメッセージをいただいております。コーナーです。次回の「人」は、あなたかも知れません？

「え」じゃなくて「あ」

栗田 駿介

三浦半島には海も山も在ります。富士山も見えるし大島も見えます。私が住んでいるのは西海岸なので夕日も最高です。先日 SUP でのんびり会場散歩を 1 時間半、海と山を眺めながら楽しんでいました。海を見るだけで癒される山を見るだけで癒される波と揺れるだけで癒される。自然はいいなあ、自然はすごいなあ。でもなんでだろう？何かしてくれているわけではないのに。人間が勝手に癒されているだけで、自然はただそこに在るだけ春夏秋冬変わらずそこに在るだけ。…だけ？いや、それが全て？いかに自分らしく在り続けるか < 自己一致 > が大事なのかもしれない。周りは関係ない、周りとは比べない、周りとの差 (ギャップ) を追っ払って「自分」として在り続けることで自然と周りに影響与えてしまうのだろう。2600 年前にその答えを知っていて、方法を教えていたのが仏陀。その教えを日々実践しているのが修行僧。その彼らがしている基本的なことといえば、掃除、洗濯、炊事。これを毎日手を抜かずにやるのが基本なのだと勝手に思っています。何か技術が身に付くわけではないかもしれないし、目に見える変化が起こるわけではないかもしれない。でも 2600 年間、修行してやり続けられている証拠がある。カウンセラーとしてたくさんのスキルを “得る” のではなく、いかに “在る” が重要。そして何もしなくても周りが勝手に癒されてしまうのかな。勉強しにまた会場散歩しに行こう。



カウンセラー養成講座に参加して

神宮隆宏

今回の授業は、自己開示、セルフディスクロージャーについて、どうして自分の意見を相手に伝えられないのか？自己主張に抵抗がある。自分の意見を言って関係を壊したくないから、確かに相手の顔色を気にしたり相手に言いたいことが言えない。それは家庭や職場でもたくさんあるし、そんな気分を悪くするような言い方をしなくても良いのにと思うこともある。今の状況を相手にどうわかってもらえるか、相手を責めるような言い方をしないか、自分流のやり方で相手を動かそうとしていないかなど、一生付き合っていくかなくてははいけない。人間関係についてとても良い勉強になった。



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出来ます

