



2024年 3月の教室案内

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

※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。



湯澤所長のつぼやき

自律訓練法を活用してみよう

自律訓練法は、1932年にドイツの精神科医シュルツ (Schultz, J. H.) によって体系化されたもので、シュルツによると「中性催眠状態を得るための生理学的訓練法であり、心身全般の変換をもたらすものである」と述べられています。



自律訓練法の公式

- 背景公式: 「気持ちが悪く落ちている」
第1公式: 「右腕が重たい→左腕が重たい→両脚が重たい」
第2公式: 「右手が温かい→左手が温かい→両脚が温かい」
第3公式: 「心臓が規則正しく打っている」
第4公式: 「鼻に息をしている」
第5公式: 「お腹が温かい」
第6公式: 「顔が心地よく涼しい」

興味のある方、実践したい方は湯澤所長までお問い合わせください。

出典: 松岡洋一心身療法における自律訓練法の適用 心身医学

今月の 研究所 推薦 図書

「嫌いな自分」を隠そうとしてはいけない

デービーフォード Debbie Ford (著) 小林 由香利 (翻訳) 日本放送出版協会

誰にも、許せない人や大嫌いな人はいるだろう。それは、自分の似た部分を無意識にその人と感じているからだ。人は誰でも、自分の中に隠された部分を持っている。



心の法則 ワンポイント

人間のできることなら何だってできるという気になれば、たとえどんな困難にあっても、いつかは必ず目標を達成できる。



自律訓練法などを体験した事のある方なら自己暗示の凄さ・簡単さを実感しているだろう。私達の心は意外と単純です。

エミール・クーエ (1857 ~ 1926) ... ポジティブ・シンキングの元祖、暗示療法 & 自律訓練法の生みの親として知られるフランスの精神科医、心理学者、薬剤師。

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、感想であったり、コラムであったり、つぼやきであったり、いろいろなメッセージをいただいております。

交流分析を学んで

山元慶子

自分には向いていないと距離を置いた、トランスパーソナルと自分に1番向いていると信じた交流分析で再び向き合うことになった。とても不思議だ。



ワークショップの振り返り

島田尚子

未来の夢、運動会の絵 4枚の絵をグループで物語にするという3つのワークショップを受講して。自分の未来の夢を漠然と思っているより改めて書き出すことにより私の夢はより強くイメージされ膨らみました。



「今月の人」コーナーに掲載したい文章、詩、コラム、絵画、イラスト etc.. ございましたら研究所までお寄せください。

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

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

