



2024年4月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑬⑤	4月13日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	4月06日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	4月06日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	4月13日(土) 10:00～12:00	藤川勝将
新・交流分析講座	4月14日(日) 10:00～12:00	認定講師
新・交流分析講座	4月14日(日) 13:00～15:00	認定講師
続・生命哲学講座	4月20日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	4月20日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	4月21日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	4月21日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
アサーショントレーニング	4月27日(土) 13:00～15:00	小澤ゆかり
生活心理学講座	4月27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。

研究所からのお知らせ

○ワークショップのご案内

秋の研究所定番イベント、宿泊ワークショップ。いつもの日常から解放され、参加者全員と心の触れ合う感動と喜びの宿泊ワークショップは2024年秋開催予定です！

○交流分析講座のご案内

交流分析には、たくさんのキーワードがあり、人間の行動、深層心理等について興味深く、なるほどそうだったのか！と目からウロコ、深い気づきの連続です。楽しく学び、生き方、人生観が変わる。交流分析。

○アサーション講座のご案内

アサーティブトレーニングは自分の考え、気持ちを適切につかんで、素直に丁寧に相手に伝えるのがアサーティブな表現方法です。どうしたら気持ちの良いアサーティブな表現ができるようになるのか、意見交換しながら一緒に学んでいきませんか？

今月の研究所推薦図書

生きることはすごいこと

安野光雅 河合隼雄 著 講談社

家族の問題、子どもの問題、心の問題など、いま私たちが直面している身近な大問題を、画家と心理学者が明解に掘り下げる。世間を形づくる「常識」と「深層」のすき間を安野氏と河合氏が語る対談。心理学を学ぶ人も、そうでない人も是非読んでいただきたい一冊。



心の法則 ワンポイント

感情よりも先に体が反応を示す

ウィリアム・ジェームズ



我々は、「泣くから悲しい」、「殴るから怒る」、「震えるから恐ろしい」ということであって、「悲しいから泣き」、「怒るから殴り」、「恐ろしいから震えるの」ではない。これはアメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズの研究で有名になった言葉です。今この瞬間の出来事によって引き出されたのではない感情が現時点の様々な体験の受け取り方に混ざり込んでくるのは色々な意味で、もったいないことだと思います。

一方で、気分の良いときは、全てが明るく感じられるという側面も人間にはあります。常日頃から、体の中の状態を感情や気分として気づきながら、その状態が生理的なものであると理解をした上で、積極的に自分の生理状態を整えられれば、日々を明るく楽しくできるかもしれません。

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。今回の「人」は、あなたもご紹介しませんか？

日記療法に触れて

西上亮太郎

私と交流のある方の数十年前の日記をお借りして、日記療法を体験した。どんな小さな事でも、どんなに壮大な事でも、ありのままに記された、その日記からとても面白いエネルギーを感じ、当時の思いの強さ、そしてその現在と重ね合わせた。その中には、心が壊れている。狂っている夢を見ずとも思える文言もあったが、それを経てある今を見ると、「壊す事は治すためのステップ」と考えることができた。今の小さな思いは、未来に向かって行動とともに大きくなる。また自分の途方もない。大きな夢のために今の自分をどう生きるのか、1日の積み重ねが未来に生きる。その方の日記や先生のお話に触れ、今日私が講座に足を運んだ事は「間違っていない」と確信を持った。この瞬間と空間、同じ時を過ごす方たちに感謝。



湯澤所長のつぶやき

日記を書いてみよう



日記とは、その日1日の出来事や感想など書いた記録のことで人に見せることを前提としていません。今では、スマートフォンで手軽にできる日記アプリが数多くありますが、研究所では紙にペンで書くという方法を強くお勧めします。

●日記を書くことの効果

1. 脳トレになる 2. セルフメンテナンスができる

脳を鍛えられるだけでなく、日記は自分の心や身体と向き合うきっかけにもなります。

・自分を客観視することができる

日記によって、その日1日の自分の行動や感情、体調などを振り返ることによって、自分を客観的に観察することができます。

自分は、どんなことを不安に感じて、どんなことを大切にしているのかなど。

●何を書いたらいいかわからないという人は次の3つを書いてください。

- ①「いちばんの失敗（もしくは、体調が悪かったこと、嫌だったこと）」
- ②「いちばんの感動（もしくは、うれしかったこと）」
- ③「明日の目標（もしくは、いちばん関心があること）」

精神医学部 小林弘幸教授 著書
3日日記を書くことと健康になれるのか？

費用も手間もかからず、今日からすぐ実践できる「日記」という健康法。皆さんもはじめてみてはいかがでしょうか！

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

