



2024年5月の教室案内

担当講師

Table with 3 columns: Course Name, Date/Time, Instructor. Includes Psychology Classroom 14, Beginner/Advanced Counselor Training, SGE Encounter, Exchange/Analysis, and Life Philosophy courses.

*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

あらゆるものを奪われた人間に残されたたった一つのもの、それは与えられた運命に対して自分の態度を選ぶ自由、自分のあり方を決める自由である。

これはオーストリアの心理学者ヴィクトール・フランクルの言葉です。第二次大戦時、ホロコーストとして収容所へ入れられます。ユダヤ人だったフランクルは家族と共に収容所へ送還されてしまいました。3年収容所生活を送ります。フランクル以外の家族はこの期間で全員収容所で亡くなってしまったのです。どん底の状況からのスタートとなりました。

人生波乱万丈。時には予想以上に悲しく困難な出来事が起こる時があります。それは誰にしも起こりうることで、程度は違えどあの人もこの人もその悲しみの中前に進んでいます。

その時、どういった態度で、どういう選択をするか... どうせなら、明るく前向きな決断をしていきたいですね。彼の一生から心を学ぶ者の強さをつくづく感じます。

今月の 研究所 推薦 図書

いまやろうと思ったのに

...かならず直る—そのグズな習慣 リタ・エメット著 光文社



忙しい世の中、「いつかやろう...そのうちやろう...」が口癖になっている人も多... 本日はもうすでにグズな人だけでなく、グズ予備軍の人にも「グズ防止」のために、一読をおすすめしたい1冊である。

心の法則 ワンポイント イメージング・タイム

あなたが習慣的にイメージング・タイムを設けているかいないかで、願望実現の度合いは大きく違ってきます。ジョセフ・マーフィー（思想家）

自分がなりたい姿を、具体的に描いて心にしみこませよう。最初は漠然としていても、そのイメージを常に描き続けられれば、そうなることが当たり前のように見え、心の中に刻まれる。



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。次回の「人」は、あなたもご紹介しませんか？

交流分析講座を振り返って

小澤ゆかり

対話にはスッキリする対話とモヤモヤした感覚が残る対話があるということです。すっきりした対話は平行交流と言いつつ予想していた。望ましい反応が得られて楽しい会話になります。一方、交叉交流では予想に反した反応が返ってくる対話、気まずくなります。



カウンセリングを学んで

関口里美

今日の講義は、ロジャーズとクライアントの対話から学ぶものだった。講義が進む中、カウンセラーになることへの不安がふっと軽くなった瞬間があった。「クライアントに十分に苦悩を味わってもらえることができたら、そこから動き出すことができる」と言う部分で、自分がいかに苦しみから救える言葉をかけてあげられるか、そんなことを考えていたかがわかる。



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

