



2024年6月の教室案内

担当講師

心理学教室 ⑮⑦	6月09日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	6月01日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	6月01日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	6月09日(日) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	6月08日(土) 10:00 ~ 12:00	山元慶子
アサーション講座	6月08日(土) 13:00 ~ 15:00	小澤ゆかり
続・生命哲学講座	6月15日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	6月15日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	6月16日(日) 10:00 ~ 12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	6月16日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
生活心理学講座	6月22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。



湯澤所長のつぶやき

考え方を变えるだけで人生は変わる

私たち人間は、さまざまな人間関係の成り立ちによって人生を過ごしています。人生のほとんどの問題が対人関係だと言っているのが、アドラー心理学です。

今の自分が不幸だと何事もあきらめたり、落ち込んだりしている人もいますでしょう。しかし、人は過去の出来事によって未来を進めないことは何もありません。

なぜなら、人は変えられるからです。

たとえ今の自分が不幸だと感じているとしても、「考え方」を変えてみただけで進む道が見えてくるのではないのでしょうか。

人が変わるのに年齢も場所も時代も関係ないのです。生きている限り人は変われます。自分で変えられるという決断をすれば、人は幸せになれるのです。

今月の 研究所 推薦図書

「老いる」とはどういうことか

河合隼雄 著 講談社

「老いる」ことを人生の大切な課題と考える人が急に多くなった、河合隼雄はいう。本書は、臨床心理学の第1人者が、110のはなしを通して、誰もが自分のこととして、また身近な人のこととして、直面する切実な課題に迫る。老人は何かもしないから素晴らしい、「終わり」を考えるより「はじめ」の練習を、等々、これまでの老年観を一新させ、これからの生き方を示唆することばに満ちた1冊。

「老いる」とは
どういうことか

河合隼雄



心の法則 ワンポイント

あいまいさも大切？

大人になるということは、あいまいさを受け入れる能力を持つということである。
～フロイト（精神分析学者）～

はっきりとさせる部分と、曖昧さを受け入れる部分を見極めていこう。物事はすべてが数式のように理論的に動くわけではありません。人間の感情的な部分を理解したうえで、曖昧さを受け入れられる、気持ちのゆとりを持てるようになるのが大人になるということです。

曖昧さを受け入れることができれば、どれだけ気持ちが変わりますか？人を変えるのに必要なことは、その人の自分自身に対する認識を変えることである。



ストレスを受けやすい性格

タイプ A チェックシート



1990 年代、アメリカの医師フリードマンとローゼンマンは、性格・行動パターンを3つのタイプに分類しました。そのうちの一つ、攻撃的・挑戦的で、責任感の強い性格・行動パターンの人をタイプ A と定義しました。タイプ A の人は、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患に罹る率が高く、頭痛、消化器症状、睡眠障害などの訴えも多いといわれます。タイプ A の人はストレスを受けやすい性格と言われています。怒りを感じやすく、血圧や心拍数が増加することが多く、心臓などに負担がかかりやすいためと考えられています。

以下の質問を読んで、該当するところに○印をつけてください。

	いつも そうである	しばしば そうである	そんなことは ない
1. 忙しい生活ですか	2	1	0
2. 毎日、時間に追われる感じがありますか	2	1	0
3. 仕事や何かに熱中しやすいですか	2	1	0
4. 熱中していると、他のことに気持ちのきりかえができていくですか	2	1	0
5. やる以上は徹底的にやらないと気がすみませんか	4	2	0
6. 仕事や行動に自信をもてますか	4	2	0
7. 緊張しやすいですか	2	1	0
8. イライラしたり怒りやすい方ですか	2	1	0
9. 几帳面ですか	4	2	0
10. 勝ち気な方ですか	2	1	0
11. 気性が激しいですか	2	1	0
12. 他人と競争する気持ちを持ちやすいですか	2	1	0

合計点

合計点数が大きいほどタイプ A の傾向が大きく、17 点以上がタイプ A と診断されます。



みなさんはこの結果から何を思い、感じましたか？
思った事、感じた事を周りの方や大切な人とシェアリングしてみましょう！

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