

Mentalhealth Sogokenkyujo Monthly Express

CRC通信



2024年 7月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑬⑭	7月14日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	7月06日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	7月06日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	7月14日(日) 10:00～12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	7月13日(土) 10:00～12:00	山元慶子
アサーション講座	7月13日(土) 13:00～15:00	小澤ゆかり
続・生命哲学講座	7月20日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	7月20日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	7月21日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	7月21日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
生活心理学講座	7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。



湯澤所長のつがやき

心理学者の言葉から学ぼう ①



カール・グスタフ・ユング

(Carl Gustav Jung, 1875年7月26日 - 1961年6月6日)は、スイスの精神科医・心理学者。プロイラーに師事し深層心理について研究、分析心理学(ユング心理学)を創始した。

- あなたが向き合えなかった問題は、いずれ運命として出会うことになる。
- 子供たちは、大人の話ではなく、大人のあり方によって教えられる。
- われわれの生れてきた世界は無慈悲で残酷である。そして同時に、神聖な美しさを持っている。

今月の 研究所 推薦図書

精神科医・モタ先生の心が晴れる言葉

齋藤茂 著 あさ出版

「老いる」ことを人生の大切な課題と考える人が急になった、河合隼雄はいう。本書は、臨床心理学の第一人者が、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。



心の法則 ワンポイント

釣れないときは魚が考える時間を
与えてくれたと思えばいい

ヘミングウェイ (作家)

うまくいかない時、失敗ばかりの時、ゆっくりと自分を見つめ直す時間を持つようにしてみよう。やるべきときには集中して全力を傾け、休む時にはリラックスできるようにオンとオフのメリハリを持てるようにしてみるのも大切です。のんびりと自分を見つめ直す時間は持っていますか？



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、あなたかも知れませんよ？

SGEの振り返り

小池 由美子

今回は4人でのSGEだった。何回かやっていることなのに、自分が発言するときは、やっぱり緊張する。いい加減になれなくては、と思った。写真を数枚選び、ストーリーを考えるエクササイズをした。時間はたっぷりあるのに早く完成させないと、という焦りがいつも自分の中にあると思った。自分の意見も提案しつつ、人の意見とどう組み合わせるのかも難しいところだ。もう一つは運動会のリレーシーンで感じたことを言うエクササイズ。

人の意見も聞き、人との違いと気がつかなかったことを発見した。いつも物事を固定観念的に決まりきって捉える自動思考していると思い知らされた。疑ってみたり、角度を変えてみることをしないと、こうやって思考力が錆びついていくのかなと感じた。優しく相手をしてくださった方、ありがとうございました。



交流分析の振り返り

本木 薫

パーソナリティーの形成について考えるとき必然的に自分のパーソナリティーを掘り下げることになるので、この時に『親や祖父母からいただいたもの』の大きさを、いつもとても深く感じられるので大好きなのです。親のマイナスを真似てしまった部分でさえ、それに気がつくと、愛おしく思えてくるのです。自分のパーソナリティーの形成途中で様々に傷ついた出来事でさえ、その時の自分、親の心理状態を思う時「なるほど、そうだったのか」と思うこと。

(気づくこと) それ自体が癒しになっているのだなあと感じます。私はCPが高かった(若い頃)のにACは高くなかったのは、父や大好きだった。祖父のCPがプラス面として得られた。彼らがAがちやんとあり、むやみに怒られることなく「説明」「話し合い」のような形で意味を持って叱られることがほとんどだったからだ、というのが今日の気づきでした。私は、普段はのんびりした性格ですが、ふっと湧いてくるRCの爆発で、時々人生の選択を誤りそうになると、自分で思っています。強すぎる、正義感のような「許さないぞ!」と言う思いです。一体何が傷つけられたと感じると出る反応なのか、掘り下げている途中です。



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

QRコード

