



2024年 8月の教室案内

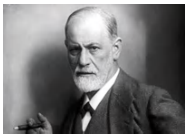
		担当講師
心理学教室 ⑦⑨	8月11日(日) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	8月03日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	8月03日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	8月11日(日) 10:00～12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	8月10日(土) 10:00～12:00	山元慶子
アサーション講座	8月10日(土) 13:00～15:00	小沢ゆかり
続・生命哲学講座	8月17日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	8月17日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	8月18日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	8月18日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
生活心理学講座	8月24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 ②



ジークムント・フロイト (Sigmund Freud, 1856-1939)
オーストリアの神経科医。精神分析学の創始者。ヒステリー症の治療法の研究から、無意識の存在を確信し、カタルシスや自由連想法を用いる精神分析の方法を発見、深層心理学を樹立した。著「夢判断」「精神分析入門」

- 心とは氷山のようなものである。氷山は、その大きさの7分の1を海面の上に出して漂う。
- 力は、あなたの弱さの中から生まれるのです。
- 錯誤行為ー
言い違い、聞き違い、読み違い、書き違いは受ける側の願望を表わしてる。

今月の 研究所 推薦図書

子どもとの関係が変わる
自分の親に読んでほしかった本

フィリッパ・ベリー著 高山真由美訳 日本経済新聞出版

長年、親子関係・人間関係の悩みに向きあい続けてきた英国の心理療法士が、さまざまな親子の実例をもとに、親子の絆を深めるための秘訣をまとめた話題の書。赤ちゃんから思春期の子どもまで、子どもがいくつになっても、子育ては思うようにいかないことの連続です。心理療法士ならではの角度からのアプローチで一読の価値あり。



心の法則 ワンポイント

人は、「何を語るか」だけではなく「何を語らないか」でも判断される。アドバイスの中にも、語らないアドバイスというものがあるのではないかな。

斎藤 茂太 - 精神科医

どうすることが、一番相手のためになるかを考えてみよう。答えを示すことは簡単かもしれないが、相手が自分で考えなくなる可能性もある。自ら考え能動的に動くことと、指示され受動的に動くことの違いは大きい。あなたなら、答えを示さずに相手に考えさせるためにどんな声をかけてみますか？



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、つがやきであったり、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？

トランスパーソナルを学んで

小沢ゆかり

トランスパーソナル補足資料つながりについてのお話。小宇宙としての人間が元宇宙とつながる。愛着のあるものと常につながり（つながりを持つ）と言う意識を持つことが幸せにつながる。人とのつながりが大切だと言うお話でした。相手の幸せを思う。相手の成長を願うつながりが切れると病気になる。つながりができると回復できる。祈りの力が生命の力を高めると言うお話でした。信じるものとつながる＝祈り
相手をコントロールすることはできないが、相手を思うその祈りは届き、生命の底で響き、そのつながりが癒しとなり、病も癒える。つながりも、相手の幸せを祈るつながりが互いの生命の力を強めるのです。



心理学教室に参加して

関口里美

共依存についての学びの中で「甘え」が日本独特のもので、甘えの関係が集団を支える力としても存在し、日本社会の大きな特徴になっていることを知った。他国で暮らしたことの無い私には、今の日本の文化の中に、どっぷりと浸かり当たり前のこととして生きてきたが、私が気づいていないだけで、日本独特のものは他にもあるのではないかと思った。
共依存が本当の意味での親密さとは異なると言う特徴を覚えておきたい。



熱中症を予防しましょう

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節 ● 外出時には日傘や帽子を着用
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を使用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめに休憩

こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給！



①『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

厚生労働省

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

