



2024年 9月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ⑧⑩	9月08日(日) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	9月07日(土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	9月07日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	9月08日(日) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	9月14日(土) 10:00 ~ 12:00	山元慶子
アサーション講座	9月14日(土) 13:00 ~ 15:00	小沢ゆかり
続・生命哲学講座	9月21日(土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	9月21日(土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	9月22日(日) 10:00 ~ 12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	9月22日(日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
生活心理学講座	9月28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

心理学者の言葉から学ぼう ③



カール・ロジャーズ (Carl Ransom Rogers, 1902 - 1987)
アメリカ合衆国の臨床心理学者。来談者中心療法の創始者。
提唱した「傾聴」の3つの要素、「共感的理解」「無条件の
肯定的関心」「自己一致」が有名。

- 自分がどのように知覚しているか知ることができるのは他の誰でもない自分のみなのです。したがって自分にとっての最高の専門家は自分自身です。
- 世界を見ると私は悲観的であるが、人を見ると楽観的になれるのです。
- 良い人生は落ち着いた状態にあるのではなく、常に経過地点であり、つまり最終地点ではなくあくまでも導く方向ということです。

今月の 研究所 推薦図書

カール・ロジャーズ入門
自分が“自分”になるということ

諸富 祥彦 (著) コスモス・ライブラリー

ロジャーズの人生そのものは「真の自分自身になる」というテーマをめぐる展開されていた。人間・ロジャーズに焦点を当てて、その生涯と思想形成の歩みを解明すると共に、彼の理論と実践のエッセンスを分かりやすく説く。

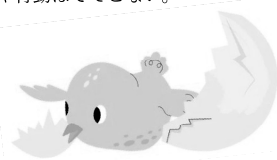


心の法則 ワンポイント

鳥は卵の中からぬけ出ようと戦う。

卵は世界だ。生まれようと欲するものは、一つの世界を破壊しなければならない。 ヘルマン・ヘッセ (詩人)

今までの枠を乗り越えて新たなことにチャレンジしていこう。過去の常識や先入観に縛られていたら、新たな発想や行動はでてこない。居心地のいい今の環境から飛び出し、自らチャレンジしていかなければ、変化はいつまでも起こらない。自分の枠や限界を乗り越えるために今どんな行動が必要ですか？新たなステップアップのため、殻から抜け出よう！

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？

講演とワークショップを振り返って

神宮隆弘

今日は午前の自律訓練法が終わった後、大久保さん島田さんに沖縄料理店に誘ってもらった。いつもなら1人で食べるコンビニの弁当。コロナ禍以来、グループで食べるのは数年ぶりでした。出来立て熱々の料理をみんなで食べたとき、いつもの数倍も美味しく感じた。今まででなんとも思わなかったが、美味しく食事ができるのも小さな幸せの1つなのかもしれない。

午後は講師育成講座だが、今回はシェアリングでいろいろな話が聞けて、とても楽しい1日だった。



カウンセリングを学んで

関口里美

面接後期の諸問題を学んだ。ある程度来たら突き放すことが必要との事だが、カウンセラーがいいと思って、クライアントの分離不安が原因で関係が悪化したり、最悪の場合、自殺の原因にもなりかねないことを知り、終結の難しさを知った。中級を学んでいると、優しさだけではやっていけないと感じる部分が多々あり(鬼手仏心)の言葉を思い出した。感情、うまくコントロールできるか心配です。



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
- 天気の良い日は日陰の利用、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！



！『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行えます

