



2024 年 10 月 の教室案内

		担当講師
心理学教室 ①②③	10 月 13 日 (日) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	10 月 05 日 (土) 13:00 ~ 16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	10 月 05 日 (土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	10 月 13 日 (日) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	10 月 12 日 (土) 10:00 ~ 12:00	山元慶子
アサーション講座	10 月 12 日 (土) 13:00 ~ 15:00	小沢ゆかり
続・生命哲学講座	10 月 19 日 (土) 10:00 ~ 12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	10 月 19 日 (土) 13:00 ~ 15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	10 月 20 日 (日) 10:00 ~ 12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	10 月 20 日 (日) 13:00 ~ 15:00	大原紀久子
生活心理学講座	10 月 26 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 ④



エリック・バーン (Eric Berne, 1910~1970)

カナダ出身の精神科医。1957 年に交流分析 (Transactional Analysis : TA) を提唱した。

「過去と他人は変えられない

しかし、いまここから始まる未来と自分を変えられる」

短い言葉ですが、心に刺さる名言です。



みなさんはこのつぶやきを読んで何を思い、感じましたか？

思い、感じた事を、周りの人や大切な人とシェアリングしてみましょう。

今月の 研究 所 推 薦 図 書

エリック・バーン
人生脚本のすべて

エリック・バーン (著) 江花昭一 (翻訳) 星和書店

体系的で実践的な心理学、心理療法である交流分析 (TA) を創始したエリック・バーンが最晩年に執筆し、死後出版された歴史的な重要著作が、ついに初訳。バーンが生涯探求した「人の運命の心理学」、すなわち交流分析の根底に流れる「人生脚本」理論について深く学び、「関係論的転回」を迎えた現代の交流分析を正しく理解するための一冊。



心の法則 ワンポイント

心が受け入れようとしているもののしか、
目には見えない ベルクソン (哲学者)

どんなことでも受け入れようとする心があれば、それだけ視野も広がってくる。先入観からくる壁を自らつくってしまうと、入ってくるものは必然的に少なくなり興味も可能性も限定されてしまう。考え方を変えれば、目に入る世界も変わってくる。あなたは、んな壁を自らつくってしまっていると思いますか？



今月の 人々

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？

再稼働！ワークショップ 小澤ゆかり

コロナ禍を経験して、私たちは、人と分断されるつらさを味わい、人とのふれあい、絆の大切さを改めて感じたことと思います。しかし、コロナがきっかけでおこった、人と会わない習慣は、様々な理由 (経済的であるとか、エコであるとか、摩擦がさけられるとか) で、そのまま、残っているようです。

(たとえば、在宅勤務、家族葬、オンライン授業など)

また、スマートフォンの普及は、コミュニケーションの変化をもたらしました。LINE やメールによるやりとりがおこなわれ、また、不特定多数との情報共有をフェイスブック、ツイッター、インスタグラムなどの SNS が可能にしました。さらに、セルフレジ化など、買い物で人と話すこともなくなっています。このように、私たちは人と、直接的に会ったり話したりする機会が減少しています。家庭内でさえ、多くの時間を自分の部屋で個々に過ごしています。 便利で、さっぱりしていいや。という面もありますが、やはり、心のふれあいは、何にも代えがたい宝、元気の素だと思ふのです。自分の話を聞いてもらったり、ほめてもらったりすると、元気がでますよね。(自己肯定感があがります！)

そんな、出会い、心のふれあいが、湯澤所長が開催してきた、宿泊型ワークショップには、ぎゅっと、たくさん詰まっていた。ワークショップの思い出は、人生の宝物になっています。それなので、わたしは先生に、「また、ワークショップをやりたいですね」と言い続けてきました。新しい形のワークショップを実現に向けて、準備中です。乞うご期待ください！



特別宿泊研修の思い出！

2001 年第一回心理学科 1 期生 2 期生合同特別研修会毎年開催。

会場はまゆう山荘にて 94 名の生徒さん達と楽しく有意義な研修。あれから 23 年が過ぎました。2019 年 10 月埼玉県国立女性会館での開催が最後の研修となりました。

繋げる Heart to Heart
-20 年の時を越えて-

楽しく学んだあの仲間との再開

思い出を語ろう

あの日あれからこれから

Let get there!



2001 年 12 月 第 1 回特別宿泊研修集合写真

宿泊ワークショップ、2025 年春開催に向けて計画中です！
ご興味のある方はぜひご一報ください！

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

