



## 2024 年 11 月 の教室案内

|               |                             | 担当講師  |
|---------------|-----------------------------|-------|
| 心理学教室 ②③      | 11 月 10 日 (日) 13:00 ~ 16:00 | 湯澤所長  |
| 初級カウンセラー養成講座  | 11 月 02 日 (土) 13:00 ~ 16:00 | 湯澤所長  |
| 上級カウンセラー養成講座  | 11 月 02 日 (土) 10:00 ~ 12:00 | 湯澤所長  |
| SGE エンカウンター講座 | 11 月 10 日 (日) 10:00 ~ 12:00 | 湯澤所長  |
| 新・交流分析講座      | 11 月 09 日 (土) 10:00 ~ 12:00 | 山元慶子  |
| アサーション講座      | 11 月 09 日 (土) 13:00 ~ 15:00 | 小沢ゆかり |
| 続・生命哲学講座      | 11 月 16 日 (土) 10:00 ~ 12:00 | 湯澤所長  |
| 唯識学特別講座       | 11 月 16 日 (土) 13:00 ~ 15:00 | 湯澤所長  |
| 新・生命哲学講座      | 11 月 17 日 (日) 10:00 ~ 12:00 | 徳世敦子  |
| スマイルセラピー      | 11 月 17 日 (日) 13:00 ~ 15:00 | 大原紀久子 |
| 生活心理学講座       | 11 月 23 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 ⑤



エーリヒ・フロム (Erich Fromm, 1900.3.23 - 1980.3.18)

ドイツの社会心理学、精神分析、哲学の研究者。ユダヤ系。マルクス主義とジークムント・フロイトの精神分析を社会的性格論で結び付けた。新フロイト派、フロイト左派とされる。

「愛されるから愛する」というのは幼稚な愛です。

「愛するから愛される」というのが成熟した愛なのです。

Immature love says: "I love you because I need you."  
Mature love says: "I need you because I love you."



みなさんはこのつがやきを讀んで何を思い、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

がんばりすぎるあなたへ  
完璧主義を健全な習慣に変える方法

エリック・バーン (著) 江花 昭一 (翻訳) 星和書店

つい「がんばりすぎてしまう」完璧主義には、ストレスや自己嫌悪、不安、強迫観念をもたらす「不健全なもの」がある一方で、「健全なもの」もあります。ハーバード大学医学大学院の臨床心理学者が、誰の心にも潜む完璧主義をうまく生かす方法を伝授します。



## 心の法則 ワンポイント

自分のために生きられない人は、  
人のためにも生きられない

私たちが生きているのは、誰のためでもありません。  
いつだって、どこにいたって、自分のために生きているのです。「誰かのためにがんばれ、会社のためにがんばれ」なんて言葉で、自分の心をごんがらじめにしまらないで。自分の体が心が、本当に喜ぶことをしていれば、無理なく自然に、まわりの人達も幸せにできるのです。  
“自分が輝けば周りも輝くのです”

メンタルヘルス総合研究所  
認定心理カウンセラー紹介

し ま だ な お こ  
研究所認定  
心理カウンセラー 島田 尚子 さん

2024 年世界の人口は 81 億 1900 万人だそうです。その誰一人として同じ人はおらず、それぞれに個性があり色々な思いをもって生きていますよね。そして、ひと 1 人においても幾つもの側面があり例えば、何時もニコリともせずバリバリ仕事をこなす人が小さな息子と公園で遊ぶときは洗いざらしの髪でまるで別人のように優しい笑顔だったり。



世界の人口の分の個性。世界の人口 1 人 1 人の色々な側面、そこへ時間や空間、物質、環境等が加わりやと素敵な出会いが訪れます。(人だけでなく生き物、物、環境も含めて) 本当に不思議で感謝の気持ちがあふれます。

貴方の素敵な出会いは何ですか？  
大好きな人と木れ日の中、風に包まれている時ですか？  
可愛いペットと過ごしている時ですか？  
頑張っていたことが成功した時ですか？

私は人が嬉しいと感じる時、無心でやりたい事をしている時  
愛し愛されている時など人それぞれの幸せの場所に心がある時が、その人の本来の姿なのではないのかな？と感じています。  
そして私も皆さんも何時も本来の自分の姿でいられたら素敵だなと思います。

何らかの原因で不安や深い悲しみに包まれてしまうなど良くないことが起こってしまっても、また幸せの中心に心を戻せるきっかけが見つかるとうれしいですね。

良いも悪いも選択肢は常に自分にあることをその時々で気づきながら  
私はカウンセリングを通して多くの人と出会い共により良い人生を歩んでいけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 区画整理による住所変更のお知らせ

区画整理事業による地番変更で、以下の通り研究所住所が変更となりました。  
地番変更の為、所在地は変わりません。

【旧住所】〒371-0804 群馬県前橋市六供町 1152-2



【新住所】〒371-0804 群馬県前橋市六供町 3 丁目 29-15

## メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六供町 3 丁目 29-15 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

QR Code

