



2024年 12月の教室案内

		担当講師
心理学教室 ②③	12月08日(日) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	12月07日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	12月07日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	12月08日(日) 10:00～12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	12月14日(土) 10:00～12:00	山元慶子
アサーション講座	12月14日(土) 13:00～15:00	小沢ゆかり
続・生命哲学講座	12月21日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	12月21日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	12月22日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	12月22日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
生活心理学講座	12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。



湯澤所長のつがやき

心理学者の言葉から学ぼう ⑥



ヴィクトール・フランクル (Viktor Emil Frankl, 1905-1997)

オーストリアの精神科医、心理学者、ホロコースト生還者。著作は、代表作は『夜と霧』。患者が自ら生きる意味を見出す手助けを施すことにより、精神障害を克服する心理療法「実存分析」を提唱した。

- 真の勇気が試されるのは逆境のときではない。
幸運なときとどれだけ謙虚でいられるかで試される。
- いくらすばらしい技術があっても人は癒せない。
人間的な触れ合いと愛の交流がなければ。
- 最期の瞬間までだれも奪うことのできない人間の精神的自由は、
彼が最期の息をひきとるまで、その生を意味深いものにした。

今月の 研究所 推薦図書

夜と霧【新版】

ヴィクトール・E・フランクル (著) 池田香代子 (翻訳) みすず書房

この人間とはなにか。人間とは、人間とはなにかをつねに決定する存在だ。人間とは、ガス室を発明した存在だ。しかし同時に、ガス室に入っても毅然として祈りのことばを口にする存在でもあるのだ。「言語を絶する感動」と評され、人間の偉大と悲惨をあますところなく描いた本書は、日本をはじめ世界的なロングセラーとして読み継がれ、現在にいたっている。



心の法則 ワンポイント

一笑一若、一怒一老



1 回笑うと1つ若返り、1 回怒ると1つ年をとる。

昔からあるこの言葉。近年医学的にも正しいということが証明された。

人は怒ると脳からノルアドレナリン等の物質が分泌され、笑うとエンドルフィンなどの物質が分泌され、人をいい気持ちにさせ生理的にも若返るという。私たちは日々の生活の毒にも薬にもなる様々な化学物質を自ら作り出し身体に送り続けている。

健康で長生きするためには、より健康的な心を持たなくてはならないということだ。「笑う門には福来たる」は、まさに至言である。



メンタルヘルス総合研究所

認定心理カウンセラー紹介

研究所認定
心理カウンセラー

やまもと けいこ

山元 慶子 さん



ずいぶん昔の話ですが「上手く生きることが出来ない」という相談を受けたことがあります。

その人が言う「上手く生きる」という事が「世の中を上手く渡り歩く」と同義であれば、克服するのはそう難しい事ではありません。

「こうしてほしいんだろうな」「こんな言葉が欲しいんだろうな」「相手が期待しているのはこういう事なんだろうな」と予測し、その時、その人に合致する選択肢を選んでいけばいいのです。

大抵の人には「あなたはとても良い人だ」「あなたと一緒に居るのは心地よい」と言ってもらえることでしょう。

たとえそれが、あなたの心に無理と我慢を強い、本心とは全く真逆の言葉を口にすることであったとしても。

もう我慢するのは止めた！と、自分の感情だけを大切にし、言いたいこと、やりたい事を主張し、ありのままの自分で生きていく。それもいいでしょう。他人の都合に合わせる必要はなく、自分のためだけに自由になるすべての時間を使えるのは、とても幸せなことです。

その代わりに、あなたと共に過ごしてくれるという人はぐっと少なくなるかもしれません。

おそらく彼は「人間関係を良いものにしたい。そのうえで、自分の人生も大切にしたい。それが出来ていないから、自分の人生は上手く行かない事ばかりなんだ」と言いたかったのでしょう。

そんな都合のいいことを実現できる方法があるかな？とその時は首を捻ったものですが、今ならば彼の本当の悩みを見つける手助けくらいは出来そうです。あくまでできるのは張り詰めた心を緩め、彼なりの答えを見つけるまでの手助けでしかありません。

わたしたちはこの世に生まれたその時から、いつかは死ぬことを約束されています。

与えられた時間の長さはそれぞれ異なるうえに、いつ命の終わりが来るかは分かりません。

自分で決めることが出来るのは「どう生きるか」「どんな人間になるか」だけなのではないかな、と私は考えています。

冷たく聞こえてしまうかもしれませんが、自分の生き方を決めて、人生を変えることが出来るのは自分だけです。カウンセラーが出来るのは、あくまでそれに気付いてもらえるまでの伴走です。

人生という長い旅路に迷った時。疲れて動けなくなってしまった時。

その人を、その道を照らす灯りのひとつでありたい。

私はそんなカウンセラーでありたいと願いながら、訪れる人を待っています。

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出来ます

QR Code

