



2025年 1月の教室案内

担当講師

心理学教室 ②⑤	1月12日(日) 13:00～16:00	湯澤所長
初級カウンセラー養成講座	1月04日(土) 13:00～16:00	湯澤所長
上級カウンセラー養成講座	1月04日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
SGE エンカウンター講座	1月12日(日) 10:00～12:00	湯澤所長
新・交流分析講座	1月11日(土) 10:00～12:00	山元慶子
アサーション講座	1月11日(土) 13:00～15:00	小沢ゆかり
続・生命哲学講座	1月18日(土) 10:00～12:00	湯澤所長
唯識学特別講座	1月18日(土) 13:00～15:00	湯澤所長
新・生命哲学講座	1月26日(日) 10:00～12:00	徳世敦子
スマイルセラピー	1月26日(日) 13:00～15:00	大原紀久子
生活心理学講座	1月25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。

心の疲労度チェック

下の項目で、自分にあてはまると思う箇所にチェックして下さい。

◎全くその通り ○だいたい当てはまる 一どちらとも言えない △あまり当てはまらない ×全く当てはまらない

	◎	○	一	△	×
① 旅行をするなら一人旅に臨む					
② 就寝時刻・起床時刻が一定していない					
③ 最近、公共マナーを守らない人が目につく					
④ パチンコ・競馬・競輪などギャンブルが好き					
⑤ 悩みごとはなるべく一人で解決する					
⑥ 自分の周りには要領のいい人が多い					
⑦ 運動不足を実感している					
⑧ 最近、忘れっぽくなった					
⑨ 人から頼み事をされると断れない					
⑩ 今の自分は本当の自分ではない					

各項目の合計点にマス内の数字を掛けて合計したものがあなたの「心の疲労度」です。

合計 ×10 ×8 ×5 ×3 ×0

診断

30以下 … 心身共にほぼ健康です。

心の疲労度…

31～50 … 多少の疲れはあるものの、あなたの心はますます健康です。

51～70 … あなたの心は不安定で、かなりの消耗が見られます。何か問題が起きた時、人に助けを求めたり、時には手を抜く事も覚えましょう。

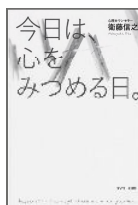
71以上 … あなたの心は悲鳴を上げる寸前です。自分一人で問題を抱え込まずに勇気を出して人に相談するだけでも、ずいぶん心が軽くなるはずです。

今月の 研究所 推薦図書

今日は、心をつめる日。

衛藤信之 著 サンマーク出版

ほんとうの幸せを手に入れるためには、いったいどのような生き方をすればいいのか……。誰もが思い悩む究極の問いに著者が分かりやすく解説。頑張っても結果が出ないときに心が「スーッ」となる。カウンセリング初心者に対しても、「人の心」や「幸せ」についてわかりやすく書かれています。心を落ち着けながら、穏やかな気持ちで読みたい一冊です。



心の法則 ワンポイント

人生のバックギヤ「思い込み」

自分の目標が「ある出来事」によって妨害された時、がっかりしたり怒ったり、その出来事を引き起こした人に敵意を持ち、非難するかもしれない。しかし目標を妨げているのはその出来事なのだろうか……？
実はその出来事はきっかけにすぎない。人は混乱した考えや、感情を自分で作ったりしながら、制御できるものである、自分をつらくしてしまう思い込みに気づきそれを修正することが出来るなら、より素晴らしい人生観を築き上げ、目標に向かって新たな自分をつくり大きく前進出来るのだ。

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？

心理学教室の振り返り 斉藤亜矢子



心のイメージがことばになる。

ことばは絵になっている。

絵にする(イメージする)ことで相手に伝わる。

授業が始まり、終わるまで毎回ワクワクした気持ちになっています。今日のはじまりの方の先生からの言葉は今の私にとって、とても心に響くものでした。そしてイメージには力があるということを知りました。これからなりたい自分のイメージを沢山膨らませてイメージノートを作っていきたいと思います。最近思うことがあります。自分が受けた授業の中には今の自分の生きるヒントがあります。そのことが分かると心の中はワクワクしています。それがどんなに困難な出来事の中にも、捉え方が変わってきている自分がいます。それってすごく嬉しいことだと感じています。色んな人との出会いの中で過ごして、活かされていることに気づかされた日になりました。



湯澤所長のつぶやき

馬鹿みたいに！

何をそんなに心配しているの？

今なんでもなかったらなんでもないので。人生って今なんだから、黄色くなった古新聞をいつまでも握りしめて自分を苦しめるのはやめよう。

馬鹿みたいに！



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。

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