



ミック研究所の「マネジメント通信」との合併号で発行しています。心問題とマネジメントは切り離せなくなってきましたので、職場開発・人材育成の参考にして頂けたら幸いです。

有限会社ミック研究所代表 佐藤 茂則

## お詫びとお願い

会員の皆様、日頃から法人活動にご協力いただき厚く御礼申し上げます。  
本来であれば、総会において事業報告を行わなければならないところですが、今回に限って、同封の報告書によりご報告という形でご了解頂けたら幸いです。

### ◆平成23年度特徴は、寄付金収入があったことです。

れもひとへに皆様方のご協力の賜物と思っています。現在も継続的に寄付金は募ってまして、集まった寄付金は「フクシマの命と未来を放射能から守る会」に送っています。皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

また、「メンタルサポートハンドブック」も出来上がっています。



### ◆平成24年度の事業は以下の内容になっています。

1. 定期公演会: 年に2,3度計画しています。第1回は5月20日、外科医の土橋重隆先生を招いての講演会が開催され、盛会にて終了しています。
2. カウンセラー養成講座
  - (1) 平成24年度第10期を迎えます。
  - (2) 東京支部設立(3月度)に伴い(前号お知らせの通りです)、支部における第1期の養成講座が6月から開催します。

#### 3. 会員の増強

NPO法人は、広く市民に向けた活動を展開していますが、活動の中心は会員によってなっています。その会員の増強をはかりたく、皆様のご協力をお願いしたい次第です。  
また、事務局機能強化に当たり、ご協力頂ける方を募っています。

### ●5月20日外科医の土橋重隆先生の講演会が行われました。

※西洋医学の最先端にしながら、西洋医学を信用しないこと、医師も信用しないことなど衝撃的な話も織り交ぜながら、性格、生き方の話をされました。

<講演要旨は以下のような内容です。>

- ・病気を治すのは医師ではなく自分自身であること。
- ・性格と病気は深い関係があること。乳がんでもどちらの胸にかかるかで性格も違う。
- ・生き方を変えない限り病は治らない。
- ・人の持っている自然治癒力を信じること。



発行：NPO法人メンタルサポートアカデミー

〒365-0064 埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 TEL:048-597-2239 FAX:048-596-7836

Email:info@micc-co.jp URL:http://npo.micc-co.jp/

## あなたもカウンセラーになりませんか？

カウンセラー必要の現代社会的意味・・・「孤独」孤独感に陥らない、孤独にしない

職業カウンセラーが増えるよりも人の心に寄り添う身近な相談相手を“今”社会は必要としているのです。

### NPOのカウンセラーについて

心理学や精神医学の専門家、臨床心理士や精神科医が行う心理療法としての「カウンセリング」は、治療がねらいですが、NPOメンタルサポートアカデミーが提唱しているカウンセリングはもっと身近な話を聞いてくれる人をさしています。

職業カウンセラーのもとには行きにくいものです。身近な、それでいて人の理解をできる勉強をしている人です。つまり、カウンセリングマインドをもってある程度の学習を積んだ人です。そして、身近なところからサポート活動を展開する人です。

## ◎平成24年度本部第10期カウンセラー養成講座のお知らせ

本部第10期のスケジュールは以下の通りです。 各回：午後1時半～4時半

- 第1回：平成24年 6月10日(日) NPO認定カウンセラーの位置と必要とされる能力について
- 第2回：平成24年 7月 8日(日) 性格の見方、とらえ方と自己分析
- 第3回：平成24年 8月 5日(日) 聴くことの意味と受容・共感について
- 第4回：平成24年 9月 9日(日) 人の欲求について考える
- 第5回：平成24年 10月14日(日) カウンセリング技術の理解、心理的な時間、人間関係の距離
- 第6回：平成24年 11月 4日(日) カウンセリング技術の理解、技術はコミュニケーションを進めます
- 第7回：平成24年 12月15日(日) 認定講師会による活動報告
- 第8回：平成25年 1月20日(日) カンウセリングの技術と周辺のコミュニケーション技術について
- 第9回：平成25年 2月 日(日) メンタルヘルスについて
- 第10回：平成25年 3月 日(日) カウンセリング学習総括、修了レポート

途中からでも結構ですのでお気軽にご参加ください。

※1月以降は会場の都合で未定となっておりますので決まり次第ご連絡させていただきます。

講師：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー理事長及び認定講師、外部講師

開催会場：埼玉県鴻巣市「クレアこうのす」免許センター手前、駅からバスをご利用ください。

参加費用：各回5,000円(非会員6,000円)。

講座終了後カウンセラー認定を希望する場合には認定及び登録料として別途 3,000円必要となります。

連絡先：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー

Tel:048-597-2239 Fax:048-596-7836 Email:micc@olive.ocn.ne.jp(担当：佐藤良恵)

## ◎平成24年度東京支部第1期カウンセラー養成講座のお知らせ

※時間が本部とは異なりますのでご注意ください。 各回：午前10時～午後4時

- 第1回：平成24年 6月24日(日) NPO認定カウンセラーの位置と必要とされる能力について
- 第2回：平成24年 7月29日(日) 性格の見方、とらえ方と自己分析
- 第3回：平成24年 8月26日(日) 聴くことの意味と受容・共感について
- 第4回：平成24年 9月30日(日) 人の欲求について考える
- 第5回：平成24年 10月28日(日) カウンセリング技術の理解、心理的な時間のつくられ方と心理的な人間関係の距離について
- 第6回：平成24年 11月25日(日) カウンセリング技術の理解
- 第7回：平成24年 12月16日(日) 先輩カウンセラーの活動報告
- 第8回：平成25年 1月27日(日) カウンセリングの技術と周辺のコミュニケーション技術について
- 第9回：平成25年 2月24日(日) メンタルヘルスについて
- 第10回：平成25年 3月31日(日) カウンセリング学習総括、修了レポート

講師：メンタルサポートアカデミー認定講師

(理事長／佐藤茂則)(東京支部長／徳永いづみ)、他認定講師及びサポーター講師

※時間・費用は、本部とは異なりますので詳細は本部又は東京支部にお問い合わせ下さい。

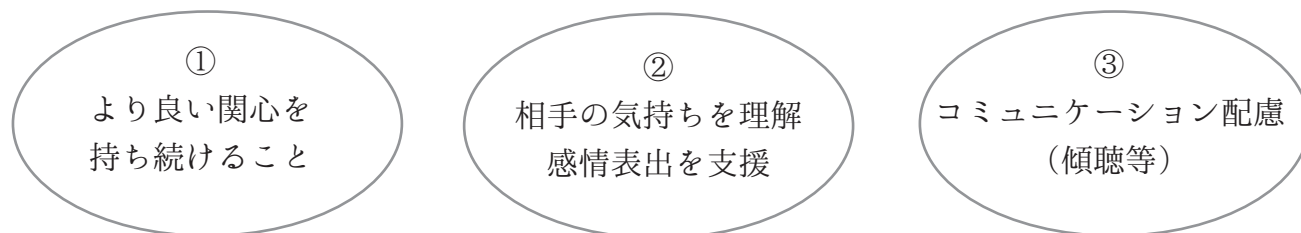
東京支部：東京都小金井市東町4-8-9 Tel:090-2317-7369(徳永) Email:msa.tokyo@gmail.com

開催会場：榎本会計事務所 会議室

東京都墨田区両国3-25-5 JEI両国ビル3F 総武線両国駅東口15秒

### ◆カウンセリングマインドについて考えてみましょう

カウンセリングマインドとは、カウンセリング的に人と関わろうとする人が持つべき態度、考え、心構えです。



難しく言えば、「傾聴」「受容」「共感」「無条件の肯定的関心」などと言いますが、一言でいえば、カウンセリングマインドとは「あなたの話が聞きたい」という純粹に相手に焦点を当てた態度なのです。

話を聞くことは簡単でしょうか？

実はなかなか難しいものがあります。学習が必要なのです。

## ◆カウンセリングマインドが必要な時とは

元気な人を相手にしているなら、激励や、アドバイス、時には叱責でも効果的でしょう。お説教も必要です。でも、これらのことがらは、心が元気なときでないと、受け止めることができません。

心が弱っているときにこそ、様々な場面でカウンセリングマインドが必要とされるでしょう。そして、カウンセリングマインドをもった「会話」によって、お説教やアドバイスでは起きなかった変化が起きることがあるのです。

カウンセリングを勉強することは、何と言って自分を見直しすることができ、自分自身が楽に生きられるようになれることだと思っています。

現代社会、自分を見直すことはとても重要だと感じます。

## ◆「3」でころを考えてみましょう。

メンタルヘルスは「①気づき、②声かけ、③つなぐ」（GKB47宣言：内閣府）まずは気になったら声かけです。あなたは声をかけていますか。「おはよう、元気そうだね」こんな声かけで人の心は楽になるのです。

ストレス下で「①隠れていたもの、②隠しているもの、③隠されていたもの」が現われる。出来事を通してその人の人間性が分かる時ってありませんか。

## ▼メンタルサポートの内容

### 《①話す、②笑う、③泣く》

個人的には、泣くことが有効だと思っています。感動する映画で涙を流すなんて素敵なことですよね。

### 《①場所、②人、③状況》

人には変化が必要だということです。いつもと違う関係で刺激をあたえるということです。

### 《①声、②体、③関係》

心の悩みは体からの刺激と「声」を出すことです。たまに整体やマッサージ。

カラオケなんて良いですよ。声を出してストレス発散。たまに異なる人間関係を持つ。

### 《①居場所、②居心地、③一体感》

あなたにとって居心地良い場所、関係はありますか。

### 《①ほめる、②さわる、③聴く》

人の欲求です。ほめられたい、さわりたい、さわってほしい、聴いてほしいと思っています。

### 《①役割を担う、②必要とされている、③必要としている》

役割、必要とされている感覚は元気が出てきます。

3で考えて心元気に、3で心を癒していきましょう(^-^)

マインドアップブログ: <http://miccmsa.exblog.jp/>

アメブロ: <http://ameblo.jp/micc7831/>

フェイスブック <http://www.facebook.com/shigenori.satou>

ミック研究所 <http://www.micc-co.jp/>

携帯: [090-3317-2075](tel:090-3317-2075) [ss.micc.msa1022@docomo.ne.jp](mailto:ss.micc.msa1022@docomo.ne.jp)



## 会費納入のお願い

NPO法人は皆様の会費によって運営されていますので平成24年度の会費についてお願いします。

正会員 6,000円

振込先: 埼玉りそな銀行 鴻巣支店(380) 普通 4331993

法人会員 8,000円

口座名: 特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー

購読会員 3,000円

尚、ご寄付につきまして1口3千円で受け付けております。