

カウンセリング入門

＝好ましい人生脚本に描き換えていくための心理療法の理論や手法を学びます＝

1月7日（月）開講・3か月全6回講座

交流分析の創始者であるエリック・バーンは、「人生脚本」という概念を提唱し、これを「無意識の人生計画」と呼びました。人は誰もが、生まれてから両親をはじめ周囲の人たちや環境から様々な影響を受け、多くの考え方・感じ方・行動のパターンを決断していきます。それはすでに乳幼児期から17歳くらいまでに決定され、自分の人生の脚本を書き上げていると言われていています。そしてほとんどの場合、無意識に自分の描いた脚本通りに従い人生を歩むことになり、人生を変えようとしてもまた同じようなパターンを繰り返してしまうことが多いのです。この講座では、繰り返している自分にとって好ましくない人生脚本を、好ましい人生脚本に描き換えていくための心理療法の理論や手法を学びます。

日程 ● 【1月】7日・※ ~~21日~~ → 17日（木）【2月】4日・18日 【3月】4日・18日

月曜日（月2回）午後7：00～8：30

※1月21日（月）を1月17日（木）午後7：00～8：30に変更します。

講師 ● 一般社団法人メンタルヘルス協会認定上級心理カウンセラー 三浦なお子氏

受講料 ● 14,250円（全6回分）

資料代 ● 500円（初回、教室でお支払ください）

持ち物 ● 筆記用具

入会金 ● 無料

第1回	人生脚本の概念	人生脚本とは何か、人生脚本は人生においてどのように影響を与えるか、人生脚本を描き上げるまでのプロセスについて学びます。
第2回	自身の人生脚本を知る	ラケットシステムを用いて、自身の人生脚本について分析します。
第3回	自我状態	自我状態(心の状態)について学び、自我状態のモデルを用いて心の葛藤や脚本のマトリックスを知ります。
第4回	人生脚本を描き換える心理療法	人生脚本を描き変える心理療法の理論と手法を学びます。また、心の葛藤からの抜けだし方について学びます。
第5回	気づきの技法	好ましくないと分かっているが無意識に自分が描いた人生脚本通りに歩んでしまうものです。それに気づき、好ましい人生脚本の道に歩んでいけるための気づきの技法を学びます。
第6回	突破への道	好ましくない人生脚本の突破に役立つM・ジェイムズによって考案された心理療法「セルフリアレンジング」の理論と手法を学びます。

*お申し込みが一定数に満たない場合、開講を延期または中止する場合があります。

*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

*講師の都合により日程が変更する場合があります。予めご了承ください。

*金額はすべて消費税込の総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター

JR福井駅前・放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>