

カウンセリング入門 人生脚本編

＝人生脚本の描き方、書き換え方など心理学の視点で学びます＝

10月10日（水）開講・3か月全7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、人生脚本はどのように描かれるのか、描かれた脚本によってどのような人生になるのか、不都合な人生脚本の場合にどのように脚本を書き換えることができるかなど心理学の視点から学びます。

日程 ● 【10月】 10日・17日・24日
 【11月】 7日・21日
 【12月】 5日・26日

} 水曜日
午後7:00～8:30

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 ● 16,630円（全7回分）

資料代 ● 500円（初回、教室でお支払いください）

入会金 ● 新規ご入会の方は540円（継続更新料は270円）

持ち物 ● 筆記用具

第1回	人生脚本の形成	人生脚本とは何か、人生の立場・繰り返される不快感情・心理ゲームと人生脚本の結びつきについて、人生脚本がどのように描かれていくかを学びます。
第2～4回	人生脚本と禁止令（幼児期決断）	人生脚本と禁止令の関係について学びます。人生における生存・人間関係・自己・能力・安全に不都合な影響を与える禁止令について学びます。
第5回	人生脚本とドライバー	人生脚本とドライバー（駆り立てるもの）の関係について、落ち込みのプロセス、ミニ脚本、プロセス脚本の概念から学びます。
第6回	脚本分析（自分）	ラケットシステムに学び、それを手がかりに自分の人生脚本について分析します。子供の頃に好んだ童話などから自分の人生脚本につちえ分析します。
第7回	脚本分析（事例検討）	第1回～第5回までに学んだことを踏まえ、事例を元にその人の人生脚本について分析します。

- *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>