

# 心理カウンセリング入門

=心の癒しと円滑なコミュニケーション法を学ぶ=

4月17日（火）開講・3か月全7回講座

日々の生活の中で人間関係の悩み、自分に対する悩み、子育ての悩みなど、イライラしたり気分が落ち込んだり何らかのストレスに苦しんでいる方は少なくありません。

この講座では、性格が出来上がるプロセス、心の仕組み、良好なコミュニケーション法などを知るとともに、自分で自分の心を癒す方法をわかりやすく解説します。ご自身はもちろん、ご家族や友人、ご近所、職場など身近な方々の心のケアに活用しませんか。

日程 ● 【4月】 17日・24日  
          【5月】 8日・22日  
          【6月】 5日・12日・19日

} 火曜日  
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2,160円（2年間有効）

持ち物 ● 筆記用具

第1回	心の栄養を貯える	人が生きるには体の栄養だけでなく心の栄養が必要です。演習も交えて心の栄養を貯え、与える方法を学びます。
第2回	人生はより良い方に変えられる	私たちが生まれながらにして持つ価値と、人生はより良く変えられるということを学びます。
第3回	人の気持ちの受け入れ方	イライラ、落ち込み、罪悪感などの感情を自分でコントロールし、人の気持ちの上手な受け入れ方、心のケア法を演習します。
第4回	心の状態（自我状態）を知る	心は、言葉と裏腹の状態にあることが多いもの。心の状態を理解し、見分ける方法と対処法を演習します。
第5回	コミュニケーション分析と良好なコミュニケーション実習	ふだん何気なく交わしているコミュニケーションの分析方法を学び、心地良いコミュニケーション法を演習します。
第6回	こじれる人間関係を作る心理ゲーム	繰り返されるミスコミュニケーションのからくりを学びます。
第7回	セルフケアレンディング	つい食べ過ぎてしまう、何をしても満足しない、孤独を感じるなど自分でストレスを軽減するセルフケア方法を学び演習します。

- \*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>