

## 第10回 メンタルシェア

今年で10回目の開催となり、私たちが常識・普通・正しいと疑わなかった世界は、今いよいよ変化の時を迎えました。

変わりゆくこれからの社会や環境の道のりの中、自分を知り本来の自分と出会うヒントを見つけ、理論や知識を通して、自分らしく生きることの本当の意味を感じていただけたら嬉しく思います。

私も自身の経験や体験をお伝えすることで、これからの在り方や生き方をより深く感じ、より自分軸で考える機会にしたいと思っています。

### ●概要

国際交流分析をベースに、自分を知り、人との関わり方をスムーズにしていく理論を学びます。また、ワークを通じて感性を磨いていき、今現在起こっている問題の原因に気づき、問題解決に向けて一歩踏み出せる内容です。（内容は裏面参照ください）

### ●詳細

#### ●受講料

〈初めて受講される方〉 全6回 ￥90,000（消費税含む・テキスト代含む）  
※欠席回は、次年度以降に振り替えできます。（無料）

〈再受講の方〉 全6回 ￥50,000（消費税含む）  
1回につき ￥9,000（消費税含む）  
テキスト代 ￥5,000（消費税含む）  
※参加回数に関わらず、テキストは別途購入となります。  
※欠席された場合は、受講料およびテキスト代はお返しいたしません。

#### ●スケジュール

1回目 2021年7月4日（日）

2回目 2021年7月18日（日）

3回目 2021年8月1日（日）

4回目 2021年8月15日（日）

5回目 2021年9月5日（日）

6回目 2021年9月19日（日）

●時間：10:30～17:00

（都合により延長する場合があります。）

●定員：8名

（定員になり次第締め切らせて頂きます。）

#### ●受付開始

2021年4月30日（金）8:00～

### 日本ヒューマンライフ協会認定講座

全6回の講座を受講後、ご希望の方には、日本ヒューマンライフ協会より「メンタルシェアカウンセラー」の資格認定証を発行いたします。申請料 15,000円（税別）

●日本ヒューマンライフ協会 <http://www.humanlife-jp.com>

## ●内容

1日目	自我状態①	私の中には6人の私があります。自我状態を意識してみましよう。
	交流	6人の私は、自分の中でコミュニケーションしています。
	ストローク①	自分を認めて、日々の生活の中で心に栄養をあげましよう。
2日目	本物の感情	感情の意味を知って、意識してみましよう。
	ラケットの感情	消えない感情があるとしたら、偽物の感情かもしれません。
	心理ゲーム①	偽物の感情は、人とのコミュニケーションを複雑にしていきます。
3日目	脳とトラウマ	トラウマはあなたの課題ですから、自分で癒すことができます。
	ドライバー①	駆け立てながら、存在をOKにしている事に気づいてみましよう。
	人生脚本	無意識の人生のシナリオに気づくことで、人生が変化していきます。
4日目	自我状態②	自我からの思考・感情・行動パターンを意識していきましよう。
	心理ゲーム②	心理ゲームに気づいて、自分と向き合えばゲームは終わりにできます。
	ストローク②	マイナスのストロークを与える事も受け取る事もやめていきましよう。
	ストロークワーク	プラスのストロークの快を体感してみましよう。
5日目	セルフ・リ・ペアレンティング	人生の主役を自分にするために、優しい親を育てていきましよう。
	脳と心理	脳のしくみや役割を知って、自分に優しくしてあげましよう。
	OK牧場	自分の立場を知って、自分に優しい人生を意識してみましよう。
	未来の人生脚本	今がそのまま未来へのタイムラインです。
	脳の3つのステップ	脳の防衛反応に気づいて、今の自分を知ることからはじめましよう。
6日目	絵画療法	子どもになって、クレヨンで人に優しいストロークをあげてみましよう。
	ワークショップ	共感や親密な関係を体感して、一歩踏み出してみましよう。
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。

