

第12回 メンタルシェア

現在映し出され起こっていることは、「これまでの価値観・概念・信念 を持ったままでは進むことはできない」ということを自覚せざる得ない流れになっています。これまでの世界を否定的に取るのではなく、自分（自我）の中にある自分をネガティブにしてしまう、思考・感情・行動に真摯に意識を向けることが、これからの大きな課題となります。

そして、その課題は個々に違いますし、深さも違います。幾重にも重なっている自分自身に還るためのヒントを、理論・知識を通して自分で気づいていき、認め、自分を愛していくプロセスの時間と空間になれば嬉しく思います。

今年度は今後の流れを鑑みて1ヵ月早い開催とし、それぞれの課題をより丁寧にお話ししていきたいと思っています。自分と向き合いたい方たちと共有できることを楽しみにしております。

◆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。

◆詳細

●受講料

＜初めて受講される方＞ **全6回 ￥90,000**（テキスト代含む）
※欠席回は、次年度以降に振り替えます。（無料）

＜再受講される方＞ **全6回 ￥50,000**
1回につき **￥9,000**
テキスト代 **￥5,000**
※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 2023年6月18日（日）
2回目 2023年7月 2日（日）
3回目 2023年7月16日（日）
4回目 2023年8月 6日（日）
5回目 2023年8月20日（日）
6回目 2023年9月 3日（日）

●時間：10:30～17:00
（延長する場合があります。）

●定員：7名
（定員になり次第締め切ります。）

受付開始

2023年5月2日（火）8:00～

メールでお申込みください。お申込みの詳細は別紙「メンタルシェアお申込み方法」を確認ください。

◆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ょう。
	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ょう。
2日目	本物の感情	感情の意味を知って、意識してみましょう。
	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	駆り立てながら、存在をOKにしている事に気づいてみましょう。
	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ょう。
	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ょう。
	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ょう。
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ょう。
	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ょう。
	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ょう。
	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ょう。
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ょう。
	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ょう。
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。

