

第13回 メンタルシェア

現在それぞれの現実映し出され起こっていることは、「自分の内にある価値観・概念・信念によるものである」ということを心で素直に感じ、腑に落としていく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で、外に答えはないことがわかってきます。

そして、その課題はそれぞれに違いますし、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、自分を大切にしていける道の方へと向かう時間と空間になれば嬉しく思います。

今年度はシェアの時間を多く持ち、A（成人の私）から見る自分を体感し、自分で自分の人生の選択をすることができることをお伝えできればと思います。自分と向き合いたい方たちと共有できる時間を楽しみにしています。

◆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。

◆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 2024年6月16日（日）

2回目 2024年7月7日（日）

3回目 2024年7月21日（日）

4回目 2024年8月4日（日）

5回目 2024年8月18日（日）

6回目 2024年9月1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

2024年5月8日（水）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人の私がいる 自我からの発信・受信を意識していく
	交流	6人の私は、自分の中だけでコミュニケーションしている
	ストローク①	どんな自分をも認めることで、心は安定していく
2日目	本物の感情	感情の意味を知ること、ネガティブな感情に意識できるようになる
	ラケットの感情	消えない感情があるとしたら、それは自己防衛の感情
	心理ゲーム①	比較・競争の世界にいることを知ることの大切さ
3日目	脳とトラウマ	トラウマはあなたにとっての学び
	ドライバー①	駆け立てながら、自分をOKにしているクセを見つける
	人生脚本	無意識の人生のシナリオを認めていくことで、内からの変化が生まれる
4日目	自我状態②	自我からの思考・感情・行動パターンに気づくことで、自律へ向かう
	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る
	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自分次第
	ストロークワーク	本当のプラスのストロークを体感する
5日目	セルフ・リ・ペアレンティング	優しい親を育てていくことで、自分の人生の主役に
	脳と心理	脳のしくみや役割を知って、これからの生き方・在り方のヒントに
	OK牧場	自分の心理的立場の移動から、自分の感情の使い方のクセに気づく
	未来の人生脚本	人生のタイムラインは自分で変えることができる
	脳の3つのステップ	脳の防衛反応に気づいて、今の自分を素直に受け入れる
6日目	絵画療法	子どもになって、クレヨンで自分に優しいストロークをプレゼント
	ワークショップ	
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。