

## 第14回 メンタルシェア

現在それぞれの現実映し出され起きていることは、「自分の内にある価値観・概念・信念によるものである」ということを受け入れ、腑に落としていく流れが加速しています。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、これまで如何にベクトルを外に向けて生きていたかがわかるようになります。

そして、これからの変化・変容の中での課題は、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ネガティブな自我を外していきながら、自分自身に還るためのヒントを、理論・知識・ワーク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。

今年度はワークショップの時間を2日間としました。

脳の中にある A（成人の私）から見る自分、さらに俯瞰的な立場から見る自分を体感し、「自分でこれからの自分の在り方・人生の歩き方を選択することができる」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、ワークを通じて理論を感覚で理解していきながら、自分の人生を自分軸で生きるためのヒントを見つけ、一歩踏み出していくための内容です。

### ◆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 2025年5月 4日（日）  
2回目 2025年5月 18日（日）  
3回目 2025年6月 1日（日）  
4回目 2025年6月 15日（日）  
5回目 2025年6月 29日（日）  
6回目 2025年7月 20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

**2025年4月10日（木）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  5/4	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
	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
	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  5/18	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大切さ
	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
3日目  6/1	ドライバー①	駆り立てながら、自分をOKにしているクセを見つける
	ワークショップ	
4日目  6/15	脳とトラウマ	トラウマはあなたにとっての学び
	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
	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  6/29	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
6日目  7/20	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。