

## 第9回 メンタルシェア

私自身の環境、生き方や在り方が日々変化する中、サークル受講生の方、クライアントさんから気づきをいただいています。

これまでの私の経験、体験がみな様の参考になればと、「メンタルシェア」を開催し、今年も9回目を開催する運びとなりました。みな様のこれからの生き方や人間関係での気づきがあれば嬉しく思います。

### ●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 ￥85,000（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ます。（無料）

＜再受講の方＞ 全6回 ￥45,000（消費税含む）  
1回につき ￥8,000（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 2020年7月5日（日）
- 2回目 2020年7月19日（日）
- 3回目 2020年8月2日（日）
- 4回目 2020年8月16日（日）
- 5回目 2020年9月6日（日）
- 6回目 2020年9月20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

2020年5月1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

<b>1日目</b>	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。
<b>2日目</b>	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。
<b>3日目</b>	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。
<b>4日目</b>	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。
<b>5日目</b>	セルフ・リ・ペアレンティング	人生の主演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。
<b>6日目</b>	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。

