

「爽やかな自己表現」トレーニングに参加しませんか

阪神カウンセリングラボ

こんなことで悩んでいませんか？

- ・相手の意見に反対すると、嫌われたり批判されたりしたらどうしようと思うといえない。
- ・話が上手にできない
- ・素直に言いたいのだが、思うように言えない
- ・率直に言うのだが、相手に理解されない
- ・もし間違っていたら、どうしようと、言えなくなってしまう
- ・言い方がつきつくなってしまう
- ・心が動揺すると、なんて言ってよいのかわからなくなってしまう、などなど。



こんな悩みを抱えていると、ストレスがたまり、いつか心の病気になってしまいます。「爽やかな自己表現トレーニング」は、そのような悩みを解決する訓練です。

自分の思いを思うように表現できないのは、決して勇気が不足しているとかダメ人間だとかではありません。これらはみな、あなたが持つ不合理な信念やそれまでに培われてきた不適切な情報処理の結果なのです。

「爽やかな自己表現トレーニング」とは、話しにくいと思っている「自己表現」を改善することが目的ですが、そのために行われるトレーニングを通して、あなた自身の不合理で不適切な生き方を改善することに究極の狙いがあります。

また、爽やかに自己表現できることによって、心の不安感を解消し、ストレスを軽減していきましょう。

平成23年3月から参加者募集

「爽やかな自己表現トレーニング」は理論編だけで 12 セッションあります。年間を通して、12 回のセッションを最低 2 回繰り返して実施します。順番通りが理想ですが、必ずしも順番通りでなくて構いません。ご都合の良い日を選んで、参加できるときに各セッションに参加してみてください。

1、場所 阪神カウンセリング・ラボ 大阪梅田相談室（グループワーク室）

2、申し込み方法

(随時受け付けています)

・参加希望者は、実施 2 日前までにお申し込みください。(下記①②③いずれも可)

① 電話 06-6147-2533

②Mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

③ Web より 「阪神カウンセリングラボ」で検索又は <http://www.hanshin-cl.com> でホームページの「お問い合わせ」から、送信ください。

その際、①氏名②年齢③性別④電話番号⑤住所をご連絡下さい。

※理論編は何名でも実施しますが、実践編は 3 人以上希望がないとできませんので、実践編参加希望は、実施日 2 日前の午後 5 時までにご連絡いたします。実施可能かどうかは一日前にお知らせいたします。

3、料金

理論編参加は 1 セッション 3,000 円（当日徴収）か 12 回分一括支払い 30,000 円のいずれかをお選びください。(一括支払いは 1 年間有効：都合の良い日時に使えます)
実践編参加は、自由参加、1 セッションごと 3000 円お支払いください。

4、実施に関して

理論編は、希望者が一人でもあれば実施いたします。

実践編は、3 人以上の参加者があれば実施いたします。

5、実施時間

日曜日は午後 1 時から 2 時 30 分（約 90 分）、

木曜日は午前 11 時から 12 時 30 分（約 90 分）

6、実施計画と実施内容

| 月 日 | 曜 | No. | 内 容 | 認 |
|----------|---|-----|---------------------------------|---|
| 平成 23 年 | | | <理論編> | |
| 3 月 13 日 | 日 | ① | あなたの自己表現タイプはなに | |
| 3 月 17 日 | 木 | ① | あなたの自己表現タイプはなに | |
| 3 月 21 日 | 日 | ② | 爽やかに自己表現できないのはなぜか | |
| 3 月 31 日 | 木 | ② | 爽やかに自己表現できないのはなぜか | |
| 4 月 10 日 | 日 | ③ | 自己を表現する権利とは | |
| 4 月 14 日 | 木 | ③ | 自己を表現する権利とは | |
| 4 月 24 日 | 日 | ④ | 人権としての自己表現 | |
| 4 月 28 日 | 木 | ④ | 人権としての自己表現 | |
| 5 月 8 日 | 日 | ⑤ | 日頃の考え方と自己表現に密接に関係している ABCD 理論とは | |
| 5 月 12 日 | 木 | ⑤ | 日頃の考え方と自己表現に密接に関係している ABCD 理論とは | |
| 5 月 22 日 | 日 | ⑥ | 爽やかな自己表現の障害となっている「非合理的信念」 | |
| 5 月 26 日 | 木 | ⑥ | 爽やかな自己表現の障害となっている「非合理的信念」 | |
| 6 月 12 日 | 日 | ⑦ | 言語表現の上手な仕方、下手な仕方 | |
| 6 月 16 日 | 木 | ⑦ | 言語表現の上手な仕方、下手な仕方 | |
| 6 月 26 日 | 日 | ⑧ | 自己表現のための心構え | |
| 6 月 30 日 | 木 | ⑧ | 自己表現のための心構え | |
| 7 月 10 日 | 日 | ⑨ | パーティの時と会議などの時の表現の仕方 | |
| 7 月 14 日 | 木 | ⑨ | パーティの時と会議などの時の表現の仕方 | |
| 7 月 24 日 | 日 | ⑩ | 言語だけではない自己表現の仕方（非言語的自己表現とは） | |
| 7 月 28 日 | 木 | ⑩ | 言語だけではない自己表現の仕方（非言語的自己表現とは） | |
| 8 月 7 日 | 日 | ⑪ | 豊かな感情表現の仕方 | |
| 8 月 11 日 | 木 | ⑪ | 豊かな感情表現の仕方 | |
| 8 月 21 日 | 日 | ⑫ | 怒りの表現の仕方 | |
| 8 月 25 日 | 木 | ⑫ | 怒りの表現の仕方 | |
| <実践編> | | | | |
| 9 月 4 日 | 日 | ⑬ | 話すことに慣れるをテーマに | |
| 9 月 8 日 | 木 | ⑬ | 話すことに慣れるをテーマに | |
| 9 月 11 日 | 日 | ⑮ | 具体例の持ち寄りによるグループワーク | |
| 9 月 15 日 | 木 | ⑮ | 具体例の持ち寄りによるグループワーク | |
| 9 月 25 日 | 日 | ⑰ | 課題設定のグループワーク | |
| 9 月 29 日 | 木 | ⑰ | 課題設定のグループワーク | |

10月からの理論編は受講者の進捗状況を見ながら、予定を組みます。

平成24年

| | | | | |
|-------|---|---|-------------------|--|
| 1月22日 | 日 | ⑭ | 話すことに慣れるをテーマに | |
| 1月26日 | 木 | ⑭ | 話すことに慣れるをテーマに | |
| 2月5日 | 日 | ⑯ | 具体的持ち寄りによるグループワーク | |
| 2月9日 | 木 | ⑯ | 具体的持ち寄りによるグループワーク | |
| 2月19日 | 日 | ⑰ | 課題設定のグループワーク | |
| 2月23日 | 木 | ⑰ | 課題設定のグループワーク | |