

交流分析から学ぶ 心の講座カリキュラム

9回 講座内容 月謝制 8420円 10月金曜日クラス開講！ 10:30～12:00 月2回



こころを学び、カウンセリングのスキルを身に付ける

「人の心ってどうなってるの？」「もっと楽に人とかかわれたらいいのに・・・」

そんなことを感じたことはありませんか？こころの学び『心理学』には、日常でふと思うそんな感覚を解明するヒントがたくさん散りばめられています。この『心理学講座』は、コミュニケーションを中心に、様々なこころの学びを楽しくお伝えします。アットホームな雰囲気の中、人より親密な関係を築くコミュニケーションやカウンセリングのスキルを身に付けましょう。あなたとの出逢いを心よりお待ちしております



講師：佐久間 佐知子 (サカマ サチコ)
 米国NLP協会認定 NLPマスター プラクティショナー 敬愛カレッジ学院セラピスト
 アソシアートセラピスト協会認定 セラピスト 大学生と高校生の子供を持つ2児の母。
 保育士を経て、育児や親の介護など様々な経験の中で自身の生き方を見つめ直すようになり心理学の道に入る。現在セラピスト・心理カウンセラーとして活躍中

| | | |
|---|---|--|
| <p>①心理学入門</p> <p>これから学ぶ心理学とは？ まず『私たちの「心」がどのようにできているのか？』 『それがどのように働いているのか？』 ご自身を知る 始めの一步を体験してお持ち帰りしていただきます。</p> | <p>④ストローク</p> <p>私たちが生きていくためには『心の栄養が必要です』 ここでは栄養に必要性について深く知り、また栄養が貯まらない理由についても学びます。授業の終わりでは聞くだけでもきつ”楽”になったり” ”元氣になれている” そんな時間です。</p> | <p>⑦時間の構造化</p> <p>『私たちの人生の脚本(シナリオ)は幼児期にすでに決まっている？』人が生きていくために必要な様々な欲求について知り、それを満たすためにする、様々な決断やそれに基づき描いている脚本に気づくことが目的です。</p> |
| <p>②自我の構造</p> <p>その時々によって変わる心の状態について理解を深め コミュニケーションのパターンを知ることで、今までの不快なやりとりをやめ、効果的な関わり方をする方法がわかる役立つ内容です。</p> | <p>⑤ラケット感情</p> <p>よく同じような場面で感じる嫌な感情 例えば…「上司のこんな態度にいつもイライラしてしまう。」「最近ほ小さなことが気になって 憂鬱になる」など くだん何気なく使い続けているその感情への理解を深め”すっきりする方法”を学びましょう。</p> | <p>⑧幼児期の決断</p> <p>『幼児期の決断(交流分析用語:禁止令)』について、その理論や解決方法を学ぶことで、自分や誰かを責めるためではなく”なりたいた自分になる”ための知識を習得して役に立てていただきます。</p> |
| <p>③交流分析の概念</p> <p>交流分析とはどういうものなのか？ 交流分析の概念から 自分で取り入れた「基本的な立場」を知ることで、これからでてる項目や自分のよく行うパターン(性格)の理解を深める源になります。</p> | <p>⑥心理ゲーム</p> <p>日常生活の中で知らず知らず『繰り返して行われている生産的でないコミュニケーションのパターン=心理ゲーム』を知ることで解放され、親密な人間関係を図る事ができるようになっていきます。</p> | <p>⑨プロセス脚本</p> <p>『なぜいつも同じことを繰り返してしまうの？』という事は ありませんか？ その仕組みを理解します。また『人はどんな時に落ち込むのか？』ということもそのパターンを知ることが さらなる学習効果に繋がります。</p> |

