

講座のご案内

ウェル・カウンセリング・ルーム
2007年11月1日
株式会社リプレンスプラス

ストレスケア講座（全12回）

～上手な人間関係と自分を知る～

1/24(木)～3/27(木) I アサーショントレーニング・認知療法（全5回）

自分も相手も大切に自己表現を学び気持ちを適切に表現出来るようになるアサーショントレーニングと、考え方のクセを修正しより適切に行動できるようにする認知療法をご紹介します。

5/15(木)～6/26(木) II 自律訓練法（全4回）

慣れればいつでもセルフコントロール可能になる優れた自己催眠法。

ストレス緩和、集中力向上、心身症や神経症にも効果が認められています。

9/11(木)～10/9(木) III 動作法（全3回）

身体の動作に働きかけることで心身の改善・解決、健康増進を促す心理学的援助法。日本生まれの画期的なアプローチで世界に広がっています。

本講座では、①自分の考え方の傾向を知り②心理学的理論に基づいたストレスケアのための様々な手法③良好な人間関係を保つ心理学的スキルを学びます。いずれも高い効果が認められている代表的な心理療法ですが、今回は日本で生まれ広がりを見せる「動作法」も学ぶことができます。ストレス解消したい、人間関係に悩んでいる、家族のため、心理学に興味を持っている…そのような方ならばどなたでもご参加いただけます。

実施概要

- 日時：木曜 19:00～21:00（2008年1月24日～10月9日）
- 場所：スタジオ Over The Rainbow（赤坂見附）
- 参加費：各回4,000円
一括お申込みには割引が適用されます【右表】
- 定員：20名
- 対象：どなたでもご参加いただけます

一括申込み割引特典

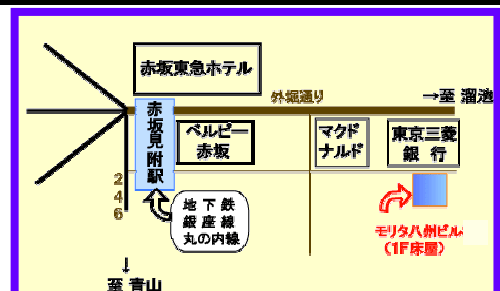
| | |
|-----------|---------|
| 全12回前納 | 43,000円 |
| I. 5回前納 | 18,000円 |
| II. 4回前納 | 15,000円 |
| III. 3回前納 | 11,000円 |

申込方法

- 申込方法：FAX、またはe-mailでお申し込みください。
【FAX / 電話】 03-3406-8183 ホームページから申込用紙をダウンロードできます
【e-mail】 seminar@riplense.co.jp
※ お申し込みは先着順、通しで受講の方を優先とさせていただきます。
※ 定員が集まり次第、受付は終了とさせていただきます。
お申し込み後、メールあるいはFAX、お電話にて受付確認のご連絡を申し上げます。
- お支払方法：当日、現金にてお支払い下さい。
原則、お払い戻しには応じられませんことをご了承ください。
- 申込締め切り：各回とも実施の前日18時まで

会場案内

- 場所：スタジオ Over The Rainbow
〒107-0052
東京都港区赤坂3-10-6 モリタ八洲ビル2F
<http://www4.ocn.ne.jp/~sotr/map.html>
 - 入場受付：講座開始の30分前～
- ※当日のご連絡は、03-5114-5653 までお願いします。



メトロ銀座線・丸の内線「赤坂見附駅」
ベルビー赤坂方面口より田町通りを徒歩3分

| I アサーション・認知療法 | | II 自律訓練法(AT) | | III 動作法 | |
|----------------|--|----------------|--|--|------------------------------------|
| ① 1/24 ★ | ストレスについて ストレス度チェック 自己表現のタイプ 自己表現度チェック PF スタディから | ① 5/15 ★ | 自律訓練法の歴史 ストレスの解消効果 練習環境と手順 標準練習（第一公式） | ① 9/11 ★ | 動作法とは 緩めることの難しさ |
| ② 2/14 ★ | 自己表現の仕方 1.アサーティブ 2.ノンアサーティブ 3.攻撃的 攻撃表現をアサーティブに ノンアサーティブを アサーティブに ノンアサーティブの原因？ | ② 5/29 ★ | 標準練習 （第一公式、第二公式） | ② 9/25 ★ | 自体感と 自己コントロール |
| ③ 2/28 ★ | 認知について 認知傾向は何で決まるか あなたの認知傾向は？ 認知の歪みについて | ③ 6/12 | 標準練習 （第一公式～第六公式） | ③ 10/9 | 心身一如の実感を体験 ストレスケアと動作法 気づきと自信 |
| ④ 3/13 | 認知の歪みの 修正法について | ④ 6/26 | 自律修正法とイメージ 特定器官公式 意思訓練公式 自律性状態からイメージ リラックスイメージ 成功イメージ | ※ 動作法は 実習があるので 動きやすい服装で ご参加ください | |
| ⑤ 3/27 | 「うつ」と認知の歪み 「うつ」の予防と再発防止 | | | | |

★印の回は、単独受講可能ですが、無印の回は各シリーズ前半も受講されることをおすすめします。

● 講師： 小山 恭子 *Kyoko KOYAMA*

東京学芸大学卒業、日本教育カウンセラー協会認定上級カウンセラー、日本カウンセリング学会正会員、日本自律訓練学会正会員、日本臨床動作学会会員、ベルエポック美容専門学校スクールカウンセラー、東京福祉専門学校スクールカウンセラー、東京療術学院心理講座講師、ウエルカカウンセリングルームスーパーバイザー、DV 被害者相談員。
カウンセラー歴 20 年の実践・実力派。

最近のセミナー

<潜在能力を引出すトレーニング法 vol.02～>

2007年9月26日（水）

スタジオ over the rainbowにて

運動能力の向上はもちろん、受験勉強やメンタルケア、生活習慣の改善など日常の様々なシーンで簡単に取り入れられ誰でも「使える」新しい脳トレ法を紹介&体験しました。途中からは、脳力UPしたからか（？）参加者は汗びっしょりでした。



運営元  リブレンスプラスの活動について

ストレス過多な現代社会のこころとからだ健やかで心豊かな社会となることを強く願い、セミナー開催やカウンセリングルームとリラクゼーションサロンの運営など幅広く活動しています。社名は滴が広がる波紋の意の「ripple」と感性や感覚、意識の「sense」に「+」プラスを組合せた造語。



