

あなたも一緒にこころが元気になる方法を学びませんか？

心理カウンセラー力(りょく)養成基礎講座

無料体験セミナーのお知らせ

心理カウンセリングは、幅広い分野で活用できる技術です

わたしたちは、さまざまなストレスにさらされ日々の生活をおくっています。昨今、残念ながら心の問題を抱えている人が増えています。心の問題や、病気だけではなく毎日が充実していないとか、なんとなく生きづらいと感じている方もいらっしゃいます。このようなストレス社会の中にあって、自分と自分の大切な人の心が元気になる方法が分かり、その技術が会得できたらいいと思いませんか？

現在、(株)メンタルサポート研究所グループでは、全国で「心理カウンセラー力養成基礎講座」を開講中で、年間 13,000 件のカウンセリングの臨床を行っています。このように、全国でカウンセリングが注目されその必要性が実感されています。カウンセリングは特別なものではなくますます身近なものになっています。こころの仕組みや技法を知ることは、こころの健康と幸せのキーとなるに違いありません。

周りとのコミュニケーションがうまくいかない。夫や子どもにイライラする。会社の人間関係にいつもつまずく。恋愛がうまくいかない。自分はなにをやってもダメだ。不幸せな感覚がある。カウンセリングは、その他の様々なこころの問題に対応可能な技法です。

この体験セミナーでは実際のカウンセリングをご覧になっていただけます

こういった方が学んでいます

- ✔ 周りとのコミュニケーション向上を図りたい(トラブル対策)
- ✔ 仕事のスキルアップをしたい
- ✔ 家族のいざこざ・もめごとを解決したい
- ✔ 教育・医療・福祉などの専門分野の現場で活用したい
- ✔ 子どものこころを健康に育てたい
- ✔ 自己実現を目指している

体験セミナー開催情報・お申込み《要予約》

主催 カウンセラー紹介

開催場所

伊勢崎市文化会館 〒372-0014 群馬県伊勢崎市昭和町 3918

開催日時 (セミナー 120 分間、参加費無料)

- 2016年11月13日(日) 10:00～12:00
- 2016年11月19日(土) 10:00～12:00
- 2016年11月26日(土) 14:00～16:00
- 2016年12月03日(土) 14:00～16:00

お問い合わせ・お申込み

- 電話の場合・・・090-5565-8080
- メールの場合・・・info@humanheartcare.com

ホームページ URL : <http://humanheartcare.com>



心理カウンセラー

梶間 久美子

Kumiko Kajima

- ・(株)メンタルサポート研究所グループ心理カウンセラー
- ・一般社団法人メンタルヘルス協会上級カウンセラー
- ・NPO 法人カウンセリングジャパン会員

ごく普通の主婦で、一児の母親だった私でしたが自分のこころの問題解決のためにカウンセリングを学び始めました。その当初からずっと変わらない思いは、この心理療法を群馬の人々にお伝えしたいというものでした。

そしてこの度、群馬県で初めての開催となります。体験セミナーや本校を通して、地元の方々に笑顔と幸せが増えることを心から願っています。

会場について

伊勢崎市文化会館

〒372-0014 群馬県伊勢崎市昭和町 3918

Tel 0270-23-6070



- 自動車でご来館の場合 ○北関東自動車道伊勢崎ICより車で約10分
○関越自動車道本庄・児玉ICより車で約45分
- 電車でご来館の場合 ○JR両毛線・東武伊勢崎線伊勢崎駅より徒歩で約30分（タクシー等で約5分）

この体験セミナーでお伝えしたいこと

ここは目には見えません。けれどもいつもあなたと一緒にです。
今よりも自由だと思えたり、開放的になれたり、自分らしくできたらいいと思いませんか？
このセミナーでは変わるための理論をお伝えすると同時に、その技法もご覧いただけます。
なにをしてもなんとなく罪悪感がある。自分ばかり我慢ばかりしている。
自分の「こうあるべきだ」という考えのイメージのために、人生を犠牲にしているような気がする。
誰といても仮面をかぶって本当の自分をかくしてしまう。自分自身を閉じ込めていてどこか苦しい。など
『こんなところがなかったらもっと楽しいのに』『ここが変われば楽なのに』ということはありませんか？
あなたの思う幸せを手に入れるきっかけとなる120分かもしれません。
内面から変わるカウンセリングの知識と技法をぜひ見学に来てください。
みなさまのご参加心よりお待ちしております。



問題解決型カウンセリングとは

人は変われるという考えを基本にしています

人は生まれてから成長していく中で、いろいろな体験を通して自分なりの決断を沢山していきます。その決断の集まりが性格と考えられています。このカウンセリングでは、現在の問題となっているものは過去（主に幼少期）にその人が決めた（決断した）もの、それは自分で決めたものなので、自分で変えたいと思うならば問題を解決し再び決断しなおすことができ「人は変われる」という考えを基本にしています。私たちの性格というのは生まれつきのものではなく、生まれてから育っていく中でいろいろな体験をしながら、ひとつひとつ決めて作られると考えています。

例えば「人の顔色ばかり気にしてつい合わせてしまい、自分はいつも我慢する」という人がいるとします。こんなふうに思いながらオギャーと生まれてくる赤ちゃんはいません。もしかしたら、お母さんに嫌われないようにしたくて合わせようと決めたかもしれないし、お母さんが大変そうだから、自分是我慢しようと思ったかもしれません。私たちは、育っていく間にたくさんの経験をしながらひとつひとつ決断しているのです。思考、感情、行動のパターンを決断していきます。その決断の集まりで性格が作られていると考えています。それは自分で決断したものです。自分で決断したので、自分で変えたいと思うならば変えられるのです。

このカウンセリングでは過去に決断したもので、いまとなっては不要で問題になっているものを解決し手放していき、その人が自分らしく楽になるように変わりたいように再び決断しなおします。決断が変われば性格が変わるわけです。つまり「人は変われる」ということになります。性格が変わるといっても、突然に別人のようになるわけではありません。心配はいりません。みなさん自然に変化していき自然に楽になっていきます。