

# あなたの生き癖、思考癖を見つける

Zoom  
対応可

少人数制

自己理解を深めて、精神的自立を目指す ステップ2

①セルフチェックコース ②セルフサポートコース

思考 が 変わると  
未来 も 変わる

あなたは自身の生き癖、思考癖を知っていますか？  
人の顔色が気なりビクビクしていませんか？  
今の生活、仕事など納得できていますか？  
生きづらさの原因はなんだと思いますか？  
心理を学ぶと何が得られると思いますか？

## このような方にお勧め

- ・人の顔色を必要以上に気にしてしまう方。
- ・知らず知らずにストレスをため込んでいる方。
- ・自分自身が変わりたいと思われる方。
- ・癒したい、癒されたいと思われている方。
- ・ストレスの軽減、対処法を学び心と体の健康状態を改善したいと思われる方。

自分のペースで  
選ぶ

セルフチェック  
全6回

セルフサポート  
全20回

プロコース①②  
各15回

NPO 法人  
Kun こころの宮  
認定心理カウンセラー

### ① セルフチェックコース

**自己分析、自己理解を深めます。**

私は、アダルトチルドレン・愛着障がい？と感じている方が相談に来られます。本当にそうなんだろうか？ 一緒に紐解いていきましょう！  
生きづらいと感じている方 必見！ です。

### ② セルフサポートコース

**生き癖を変え、人生脚本を書き換えることができます。**

## 生き癖を見つける 説明会

参加費 1,000 円 (要予約)

7月14日(日) 13時30分~14時30分・15時~16時

7月28日(日) 13時30分~14時30分・15時~16時

8月4日(日) 3時30分~14時30分・15時~16時

お気軽にお問い合わせください

開催場所：kun こころの宮総合カレッジ 谷町教室  
メール：college@kun-kokoronomiya.org



QRコード

# 心の疲れ、自己コントロール

## 自分の魅力に気づく心理学の基礎とメンタルヘルスケアが学べます

### ステップ1 生き癖に気付く

#### ①セルフチェックコース

受講料金：2時間×6回 45,000円

1日2コマ 13時～15時・15時15分～17時15分

カリキュラム		
1	9/22	心理テストで、自身の生き方、考え方の癖を知る
2	9/22	人との関わり方を良好にする方法
3	10/13	コミュニケーションを阻む問題を見つける
4	10/13	コミュニケーション力をつける傾聴を学ぶ
5	10/27	インナーチャイルドの存在に気づき自分をいたわる
6	10/27	楽な考え方を身に付ける発想の転換

### 受講生 感想

**Hさん 女性(医療事務職)** セルフチェックコース終了で、スタート地点に立った気がするので、一步一步進んで行けるように自分と向き合っていきたいと思います。長原先生の話し方は心に響く感じで好きです。自分の未熟さを感じたし、学んでいくことの大切さを感じました。まだまだこれからだと思いました。

**Nさん 女性(保育士)** 初めてこのような勉強に参加させていただきました。自分というものをもう一度見つめなおすということで改めて気づかされたことも多くまた、子育て中ということで今後の子供への関わり方に大きく影響していくと思えました。特に「12の障害」についての学びが深く自分の子供たちに間違っていた子育てをしていくところでした。今後もたくさんの勉強をして人生を楽しくスムーズに進めていけたらと思います。

**Sさん 男性** 自分の生き方、自分の癖がわかりたいために受講しました。先生の説明もわかりやすく面白く、少人数だったからこそ、各人の生活体験に応じたいろいろな考えや感じ方、捉え方があって、毎回自分に参考となり、書物では捉えない体験、気づきの場となりました。習ったこと、獲得したことで日常生活を見直し、振り返り、傾聴も少しでも向上できるよう努めたいと思います。今まで直感的に行動していたのですが、これからは五感を働かせながら進んでいきたいと考えています。

### ステップ2

#### 自己理解を深めて、精神的自立を目指す

#### ②セルフサポートコース

受講料金：2時間×20回 159,000円

1日2コマ 13時～15時・15時15分～17時15分

カリキュラム		
1	11/10	自己実現傾向・欲求を満たす
2	11/10	心の防衛機制
3	11/24	交流分析①心の構造
4	11/24	交流分析②交流パターン
5	12/8	交流分析③ゲームの行方
6	12/8	交流分析④人生脚本
7	12/22	アートで自分探し・風景構成法
8	12/22	アダルトチルドレン
9	2年 1/12	共依存のシステム
10	1/12	インナーチャイルドワーク①存在に気づく
11	1/26	インナーチャイルドワーク②つながる
12	1/26	インナーチャイルドワーク③回復に向けて
13	2/9	心にフォーカシング
14	2/9	認知と行動のシステム
15	2/23	人間関係トレーニング①価値観の違い
16	2/23	人間関係トレーニング②実践
17	3/8	パステルアートで心を癒す
18	3/8	コミュニケーションってなんだろう 理論①
19	3/22	コミュニケーションのコツを知る 理論②
20	3/22	自立の構築

\*セルフサポートコース修了者は、次のステップ「プロコース」に進むことができます。

●1クラス最少人員3名で開講

\*ホームページ

<http://kun-college.com/>

受講料金振込先

●ゆうちょ銀行

記号番号 14130-33572381

●三菱UFJ銀行 普通預金

放出支店 0085989

\*受講前のご相談も受け付けています。お気軽にお問合せください

#### お申込みにおけるご注意

□お申し込みは、先着順となります。最少人数に達しないクラスは開講しません。

□ご住所、電話番号（FAX）など記入漏れがないようお願いします

□定員を超えた場合、申込み期間中であっても、お断りすることがあります。

□受講料は事前お振込みとなります。

□受講者の都合で受講できなくなった場合返金できかねませんのでご了承ください

□主催者側の都合で講座開催ができなくなった場合、受講料金を返金させていただきます。

□その他、お問合せ等は、kun こころの宮総合カレッジ事務局までお問合せください

問合せ・説明会 参加希望者は、メールまたは、お電話で

メール：college@kun-kokoronomiya.org TEL：06-6777-6156

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目2-2 新谷町第一ビル306

メール：college@kun-kokoronomiya.org

