

心理カウンセリング力 養成基礎講座のご案内

資格取得：一般社団法人メンタルヘルス協会認定初級カウンセラー
使用テキスト：日本交流分析学会名誉理事長杉田峰康先生監修

体験セミナー開催

参加費
1,000円

(株)メンタルサポート研究所グループは、カウンセリングや心の学びを通して、
心の健康を目指している カウンセラーグループです。

昨今、残念ながら心の問題を抱える方が増え、心の問題や病気までではなくても、生きづらいと

感じている方が多くいらっしゃいます。私たちは「心理カウンセリング力養成基礎講座」を通して心が元気でなくなっているときに
どう対応するとよいのかを知って頂きたいと思っています。

「心のしくみを学んで今より生きやすくなりしたい」「人が元気になるお手伝いをしたい」「職場での顧客対応や患者さんのケアや仕事
に役立てたい」「心理カウンセラーになりたい」など、お考えでしたら体験講座にいらしてみてください。

ひらかた 枚方 対面講座

11月12日(土)

① 10時00分～12時00分

11月27日(日)

② 10時00分～12時00分

③ 13時30分～15時30分

12月3日(土)

④ 10時00分～12時00分

⑤ 13時30分～15時30分

会 場

枚方市
総合文化芸術センター別館

〒573-1191
大阪府枚方市新町2-1-5
(旧メセナひらかた会館)



お申込み方法

二次元コードからご予約 ▶

定員に達し次第、募集を終了いたします。
お早目にお申込みくださいませ。



担当講師



井上 よしえ

公認心理師
(社)メンタルヘルス協会認定カウンセラー

お問い合わせ・お申込み(要予約)

TEL 080-3765-9113

E-mail

メンタルサポート陽だまり

msip.inoue@gmail.com

Q 感情のコントロールって我慢すれば良いの？

A いいえ、コントロールと我慢は違います。

ぷちコラム

今まで私たちは感情をコントロールするために、たくさん“我慢”をすることを教わってきました。苛立ち、寂しさ、つらさ、全部我慢して、忘れようとして生きてきたのです。ですが、我慢して忘れようとした感情は、消えてなくなるわけではありません。コップに水が溜まるように、心の中に溜まっていきます。そして、我慢(感情のコントロール)をし続けるとコップの水が溢れてしまうのです。

我慢するのではなく、苛立ちや寂しさ、つらさを受け入れること、それが、本当の意味での感情のコントロールなのです。そう、私たちが小さい時から教わってきたこととは全く違います。たくさん吐き出して、コップの水を半分くらいにしたなら、気持ち楽になります。今をラクに生きるために、心地よい暮らしをおくるために、感情のコントロールが必要とされます。

株式会社メンタルサポート研究所グループ メンタルサポート陽だまり <http://ms-hidamari.jimdofree.com/>

感情のコントロール法で不快な気持ちが軽減されます



悩み



ストレス



不安



イライラ

メンタルサポート陽だまりは、自分と身近な人が元気に、そして、一人一人が安心感を持って毎日进行してほしいとの想いで、こころの健康維持、増進を目標に活動しています。ぜひ、一度会いに来てください。

メンタルサポート研究所グループ

東京・福岡をはじめとして全国 28 都道府県で、

「心理カウンセリング力養成基礎講座」を学ぶことができます。



- 1 カウンセラーとしての倫理基本的な姿勢
- 2 心の状態と仕組み(自我状態)
- 3 心の栄養になるもの(ストローク)
- 4 不快な感情の成りたち
- 5 感情処理法
- 6 不快なやりとりの仕組み
- 7~11 性格を形づくるもの
- 12 人生のシナリオの成りたち
- 13 インナーチェンジセラピーの進め方
- 14 問題解決をすすめるやりとりの技法(対決)
- 15 喪失体験からの回復(訣別)
- 16 恐怖症の解決
- 17 契約の取り方
- 18 自己再養育と空想を活用した問題解決
- 19 カウンセリングでの聴き方・質問の仕方・カウンセリング(相談)の基本技法
- 20 カウンセリングのゴール

カリキュラム(全20コマ)

※対面枚方1期
休日コース
月1回2コマ
10か月終了予定

お申込み方法

お名前、お電話番号、希望日をお知らせくださいませ。
メールまたは電話、WEB申込みページよりお申込みください。
ご返信には数日かかることがありますので、あらかじめご了承ください。
迷惑メールなどの受信を制限する設定をされている方は
msip.inoue@gmail.com
からのメールを受信できるよう設定してください。

WEB・メール・電話

詳細内容ご案内中♪
詳しくはWEBへ



問合せ

株式会社メンタルサポート研究所グループ

メンタルサポート陽だまり 大阪府枚方市大垣内町2-17-3

MAIL msip.inoue@gmail.com

TEL 080-3765-9113