

メンタルケアパートナー養成講座(基礎編)

(交流分析(TA)【やさしい心理学】)



◆心を学び、人をささえる！こんな方におススメです！

- ・コミュニケーションをUPしたい
- ・対人関係を良くしたい。
- ・仕事に活かしたい
- ・身近な人をサポートしたい
- ・メンタルケアのため
- ・子育てに活かしたい
- など

●この講座を受講すると・・・

TA(交流分析)の基本的な学び方にはじまり、心の仕組みや心の状態、使い方、やりとりのパターン、円滑なやりとり、感情の扱い方、そして、自分の歩んでいる人生の成り立ちなど、深く学びます。心を学び、人を支える技術を身につけます。日常生活においての事例を中心にお話ししますので、理解しやすく、すぐに改善し実践できます。人と人の関わるすべての分野、日常生活において応用が可能です。

- 〈受講生の声〉
- ・毎回の講座で、自分の考え方や思いに気づくことがたくさんありました。自分の考え方が変わった部分は、子どもの存在を強く認め、子どもの意思や主張を根本から否定することをしないように、十分に聞いてあげてから親としての考え方を伝えようとおもいました。
 - ・今まで“生きづらい”と感じて自分自身の心理と原因が解明されたように思います。今後の生活や仕事に活かしていきたいです。
 - ・今まで自分の中ではっきりしない気持ち認めたくない気持ちを再確認し、発揮できた事、相手との関り方を考えるようになりました。
 - ・講座を受けるにつれ、日常生活の中で起こっていることで、「気づき」が出来るようになりました。
 - ・自分の心の状態を客観視できるようになり、かなりコントロールがきくようになりました。

- コマ数** : 全12回 (90分/回)
カリキュラム : 裏面をご覧ください。
期間 : 【木曜コース】5/16(木)～10/17(木) 19:00～20:30
募集人数 : 8名まで(最小実施人数3名)
受講料 : 42,000円(税込)
 (*ベストパートナー会員:39,000円)
テキスト料 : 3,000円(税込)
場所 : 鹿児島県青少年会館(鹿児島市鴨池新町1番8号)
 (*変更する場合があります。)
講師 : 協会認定講師
募集締切 : 4月19日(木)(*定員になり次第締切)
備考 : 修了後、9コマ以上出席された方に修了証を発行します。
お支払方法 : 下記口座へお振込ください。(振込手数料はお客様ご負担となります)
 鹿児島銀行 本店 (普通)3109182



【修了後サポート制度】

■パートナー制度 講師やご自身で個人講座を実施目指している方は、各種講座の受講後、理論の理解、ファシリテーターやカウンセラーとしてのマインドや技術のレベルアップ育成できるように企画提案し、バックアップ致します。*講座がスタートする前にご相談下さい。

*****交流分析(TA)とは*****

交流分析は、1950年代後半に、精神科医エリック・バーンによって提唱された一つの心理学パーソナリティ理論であり、人の心と行動を快適にする心理学です。心のしくみを学ぶことで、自分の考え方、感じ方、行動のクセを知ることが出来ます。そして、他者のかかわり方や、より良いコミュニケーションの取り方が理解できます。

豊かなココロが
たくさん
実りますように



【お申込・お問合せ】

特定非営利活動法人かごしまメンタルパートナー協会

〒890-0024 鹿児島市明和2丁目25-10(営業時間/月～金 9:00～18:00)

電話 : 080-3901-8107 FAX : 099-281-1537

E-mail kagoshima.mp@gmail.com URL http://www.kagoshima-mp.com

【お申込 QR コード】



メンタルケアパートナー養成講座(基礎編)

(交流分析(TA)【やさしい心理学】)

木曜日：19:00～20:30 (*日程は、予定です。変更になる場合もあります)

	木曜日	タイトル	内 容
1	5/16 (木)	TAのねらいと哲学、 人生の立場	心をどう理解するか視点の一つとしてTA(交流分析)があります。TAのねらいとするものと、その哲学について学びます。そしてTAの中から、私たちが自分や他者に対して基本的にとる態度「人生の立場」について学びます。自分自身そして他者の存在を認め尊重できているか。自分自身を振り返り、「自分も相手もOK」という関係を目指す機会とします。
2	5/30 (木)	自我状態、汚染と除外	「自我状態」=「心の状態」について学びます。24時間365日、私たちの心は動いています。自分はどんな心の状態にいる「癖」があるのか、そしてそこからどんな自分になりたいかという自己理解と、他人も同じように「癖」があることを学んでいきます。
3	6/6 (木)	自我状態の機能	TAでは、心の使い方には5つあると考えられています。 ここでは、その5つについて理解し、自分の心の使い方をみてみます。
4	6/20 (木)	エゴグラム	心の「使い方」をわかりやすく図示するものとして「エゴグラム」を学びます。 自分の心の使い方の特徴を知りながら、なりたい自分になるにはどんなことをしたらいいのか学びます。
5	7/4 (木)	交流パターン	人とのやりとり(コミュニケーション)にはいくつかのパターンがあることを学び、自らのコミュニケーションパターンと、円滑なやりとりをするためにはどうしたらいいかについて学びます。
6	7/18 (木)	心の栄養～ストローク～	ストロークとは相手がそこにいることを認める言動です。「お疲れ様」というねぎらいや、にっこり微笑みかけるような心地よいストロークもあれば、叱る、嫌な顔をするなど心地よくないものもあります。自分が幸せで豊かになるためにも他者と良いコミュニケーションを築くためにもぜひ知っておきたい内容です。
7	8/1 (木)	感情	思い通りにことが進まないときイライラする、つい自分を責めてしまう、など普段使い続けているその感情は、もしかすると偽物の感情で、何かの感情の代わりをしているものかもしれません。感情というものの奥深さを知り、自分自身の本物の感情と偽物の感情について考えていきます。
8	8/22 (木)	こじれる人間関係 ～心理ゲーム～	仲良くなりたいのに、うまくやっていきたいのに、なぜか嫌な感じを伴ってしまう人間関係はありませんか。日常の人間関係を良くするためにも、その対処法を学んでいきます。
9	9/5 (木)	人生脚本1	人生脚本は、「無意識の人生計画」とも言われ、生まれたときから知らず知らずのうちに書き上げている人生のストーリーです。人生脚本について理解することで、自分自身を変えるきっかけにすることを目的としています。
10	9/19 (木)	人生脚本2	
11	10/3 (木)	人生脚本3	
12	10/17 (木)	人生脚本4・総合復習	