

第３回オンライン基準型学習会（ZOOM方式）

～基準型学習会に新しい試みを導入します！～

《主催：生活の発見会中部支部》

近年、森田療法への注目が再び集まっています。世界におけるマインドフルネスへの関心の高まりとともに、「あるがまま」の自分を受け入れる日本独自の心理療法が、いまや世界最先端の治療法として改めて高く評価されているのです。

オンライン基準型学習会（バージョンアップ版）は、数ある現代の心理療法に比べて、森田はどんな特徴があり、どこが優れているのかを広い視野で学びます。またセルフチェックシートの活用、日記療法の充実など新しい試みを導入しこれまでにない基準型学習会を目指します。

# スケジュール

日時：2024 年 9月 28日（土）～12月 7 日（土）毎週土曜・全 11回 13 時 30 分～16 時 15分 方法：ZOOM によるオンライン（苦手な方はサポートします） 参加費：2 万円 定員：9 名 対象：森田がもう一つ分からない・森田をもっと知りたい方など（全国対象） 講師：大学の森田療法研究者・臨床心理士・発見会会員らを予定 申し込み締め切り：９月７日（土）

# 新しい試み

①現代の心理療法を視野に入れながら、最先端の心理療法としての森田を学びます！

認知行動療法など現代の心理療法との比較を通して森田の特徴・長所を理解します。

## ②セルフチェックシートを活用し、変化を”見える化”します！

セルフチェックシートを活用し、自らの傾向に気づくと共に、学習会などを通して自分がどう変化したかを分かりやすく “見える化” し学ぶ意欲をサポートします。

## ③日記の持つパワーを見直し活用します！

書くことにより気づきが得られます。自己治癒力が促進されます。言葉として言えないことも書くことで表現できます。日記（コメントつき）をくり返し見直し心に刻みます。

これまでの学習会運営を通して培ったノウハウと熱意で皆さんを支えます。**プログラム**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 予定日 | 内 容 |  | 予定日 | 内 容 |
| 1 | 9月28日（土） | オリエンテーション | 6 | 11月2日（土） | 欲望と不安 |
| 2 | 10月5日（土） | 現代における森田療法とはセルフチェックシート | 7 | 11月9日（土） | 行動の原則 |
| 8 | 11月16日（土） | あるがままと純な心 |
| 3 | 10月12日（土） | 神経症の成り立ち | 9 | 11月23日（土） | 森田療法の人間観 |
| 4 | 10月19日（土） | 神経質の性格特徴 | 10 | 11月30日（土） | 治るとはどういうことか |
| 5 | 10月26日（土） | 感情の法則 | 11 | 12月7日（土） | セルフチェック＋まとめ |

☆お問い合せ： 石井 勝 Email：hoi-an@xqb.biglobe.ne.jp TEL:090-3304-1039