

アダルト・チルドレン グループカウンセリング

▶ 全8回連続セッション

ACという生きる力～自分の専門家になる



私たちは問題にぶつかると認知が歪んでしまい、そこから抜け出せなくなってしまうことがあります。

グループカウンセリングとは、参加者の相互作用とセラピストとの相互作用の両方が、ものの見方・認知・感情に自然な変化をもたらせます。

「自分の専門家になる」とは、生きづらさ等に愛と敬意を持ってそのプロセスを探求することで、これまでの物語を変容させていくアプローチです。

自分のその部分を知りたい、それを変化させるスキルを学びたい方はぜひご参加ください。

精神分析的療法、認知行動療法、ゲシュタルト療法、逆説的家族療法、ナラティブ・セラピー等を中心とした全8回セッションを通じて生活の中に変化を体験していただきます。

対象

悲しみや怒りから抜け出せない
仕事や生活が楽しめない、一歩、踏み出せない
自分が何に向いているかわからないなど
どなたでも。

目的

あなたのこれまでの人生物語りに新しい
可能性を見いだすヒントをみつけましょう

ファシリテーター

明石郁生 (あかし いくお)

1963年秋田県生まれ茅ヶ崎在住。
重度の喘息、アトピーをアメリカの医療で完治後、AC（アダルトチルドレン）を自覚。

臨床心理学を学び自身の回復過程を生かし、AC、生きづらさに悩む家族や子ども、経営者をサポートしている。

カリフォルニア臨床心理大学院臨床心理学研究科修士課程修了
臨床心理士

米国臨床心理学修士M.A.in Clinical Psychology.

家族とACカウンセリング研究室 代表

所属学会：日本家族と子どもセラピスト学会、日本嗜癡行動学会

日本トランスパーソナル学会、日本心理臨床学会

日本ゲシュタルト療法学会

プログラム

5月27日 (水) ターゲットの特定

セッション1 生き延びるためにしてきたこと、グループシェア
セッション2 ターゲットとなる感情や考え方、行動パターン

6月10日 (水) ナラティブ・ジャーナリング ステップ1

セッション1 誰よりも悩んできたこと、グループシェア
セッション2 ストーリー作成

6月24日 (水) ナラティブ・ジャーナリング ステップ2

セッション1 ストーリー・グループシェア
セッション2 ストーリーを再創造する(書き換える)

7月8日 (水) 自分の専門家というストーリー

セッション1 再創造(書き換えられた)ストーリー・グループシェア
セッション2 振り返り、グラウディング

開催要項

- 日時 2015年
5/27、6/10、24、7/8 (水)
10時～12時30分 (9時45分開場 受付開始)
- 会場 IFF教育センター(東京都港区東麻布3-7-3久永ビル2F)
- 対象 一般大人どなたでも
- 参加費 (全8回セッション)
34,560円 (税込) (※1セッションあたり4,320円)
早割 (5月10日までに申し込み) 30,000円 (税込)
※途中からの参加または欠席でも費用は同じ金額です。
- 定員 10名 (最低催行人数5名)
- お申込 裏面をご覧ください



東京メトロ南北線
都営地下鉄大江戸線
「麻布十番」駅6番出口
徒歩約2分

- ・内容は当日の進行状況により変更になる場合があります。予めご了承ください。
- ・クリニック等通院中の方は主治医の承諾をお願いいたします。
- ・守秘のお約束、健康管理のお約束をお願いいたします。



■お問合せ (株) アイエフエフ 事業部
〒106-0044 東京都港区東麻布3-7-3 久永ビル 3階
電話:03-5561-9365 FAX:03-5575-0913

<http://www.iff.co.jp> (PCサイト)
<http://www.iff.co.jp/m> (携帯サイト) →
(携帯サイトからお申し込みが出来ます)

