

8月

『ワークで使える！色を手がかりに気づくあなたの無意識』

講座コード
KG-003日 時：2017年 8月 25日（金）19時00分～21時00分（受付18時30分～）
参加費：協会員・賛助会員 2,000円 一般 3,000円

＜ご講演にあたり、斉藤さや可先生より＞

私たちはたくさんの色に囲まれて生活をしています。

色、形、数、匂い、夢、シンボルなど、私たちが普段何気なく選んだり、避けたりイメージしているものには、たくさんのメッセージが隠されていることをご存じですか？自分の正直な気持ちに気づく、自分の中にある大切な何かを発見する、危険から自分を守る、目標達成のためのツールとする等、色の意味を知るとは人生をとて豊富なものにできるでしょう。

色は長い歴史の中で、先人達の知恵と経験が詰まった様々な意味や力があるとされ、現在も多くの領域で利用されています。描き、色を塗ることで身体を動かし、色や形を見て感覚刺激を受けます。そして、体験の過程で様々なことを考え出来上がった作品からメッセージを受け取ります。

気づきを変化に必要な「行動、感覚・神経、言葉」をフルに活用し、今回は皆様方がワークにも応用できる「分析」に焦点を当てた「カラーセラピー」の体験です。

皆様奮っての受講をお待ちしています。

＜各自で持ち物いただくもの＞

カラーサインペン、クレヨン等、色彩描画ができるもの（何種類かの色があると良いです）

＜斉藤さや可先生のご経歴＞

（医）水府会カウンセリング・センター センター長、（医）かわかみ心療クリニック、日本医科大学学校・日本医科看護専門学校講師、児童相談所、市教育委員会教育相談室、スクールカウンセラースーパーバイザー、職業能力開発センター講師、SYK心理オフィス代表著書/インタビュー記事

「心理カウンセラーの仕事がわかる本」 「生命倫理事典」 「新生活指導」



斉藤 さや可先生

臨床心理士

カラーセラピーインストラクター
ICNLP認定NLPトレーナー
ICC認定国際コーチおよびチームコーチ

*本講座は、
「みなし更新研修」です。

10月

『セルフケアとしてのマインドフルネス』
～日常生活に応用するために～講座コード
KG-004日 時：2017年 10月 20日（金）19時00分～21時00分（受付18時30分～）
参加費：協会員・賛助会員 2,000円 一般 3,000円

＜ご講演にあたり、山口伊久子先生より＞

最近、テレビや雑誌で目にする機会が増えてきたマインドフルネスは、“今、この瞬間に意識を向けて気づいていること”と言われてはいますが、「実際どのようなものか？理解することが難しい」という声をよく聞きます。マインドフルネスは、体験の中での気づきが重要であると言われてはいます。

本講座では、マインドフルネスの基本的な考え方や現状を紹介すると共に、実際に「マインドフルネス瞑想の体験～体験のシェアリング」をおこなっていきます。その体験を通して、オフィスなど日常の行動の中にどのように生かしていくか、セルフケアとしてどのように応用していくかを一緒に考えたいと思います。

＜山口伊久子先生のご経歴＞

マインドフルネス&ヨガネットワーク代表
日本マインドフルネス学会理事・事務局長
産業カウンセラー（東京支部所属）

実践会やトレーニング講座を開催する他、企業・病院・学校の職員向け研修や矯正施設・市民講座等でマインドフルネスの講師をつとめる。産業カウンセラーとしてEAPに所属しカウンセリング業務等をおこなう。

著書「今、この瞬間を生きる喜び」 マインドフルネス瞑想・ヨガ（日本文芸社）
「動じない心」を育てるマインドフルネスヨガ（池田書店）

山口伊久子先生
マインドフルネス&
ヨガネットワーク代表

*本講座は、
「みなし更新研修」です。

東京支部 講座申込書 (共通)

申込み日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

会員区分等 協会会員 一般 会員手続き中の方 (生年月日: _____)
 賛助会員 (賛助会員企業名: _____)

ふりがな _____
 氏名 _____

登録番号 _____
 または会員番号 _____

連絡先電話番号 _____ 日中の連絡先、および緊急連絡先として使用させていただきます。
 → 携帯番号 自宅 勤務先

住所 〒 _____

メールアドレス _____ *パソコンからのメールを受け取れるアドレスをお願いします。

FAX番号 _____ *メールアドレスをお持ちでない場合はFAX番号をご記載ください。

開催日	講座コード	講座名	受講料
		お振込み予定日	受講料合計

送付先FAX番号

東京支部

FAX

03-5772-3053

【お申し込みについて】

- ・東京支部ホームページにて募集状況をご確認後、上記「講座申込書」をFAXしてください。
- ・ご入金を確認された方からの先着順受付にて申込み完了とさせていただきます。定員に達し次第受付終了となります。
- ・受付日前に「講座申込書」をお送りいただくと無効になります。
- ・原則として、開講日の1～2週間前までに講座成立の場合は『開講のご案内』を講座が不成立になった場合には『講座不成立のご案内』を事務局よりメールにてご連絡します。

【お振込みの際のお願い事項】

- ・振込人名の後に「講座コード」の入力をお願いいたします。 入力例) トキヨウカイB-001
- ・複数講座をお申込みの場合は、合算してお振込みください。 入力例) トキヨウカイ A-001 U-002
- ・振込手数料は、各自でご負担ください。
- ・本FAX用紙への振込明細の添付は、不要です。お手元で保管してください。

【振込先】	三井住友銀行 新宿西口支店 (店番 259) 普通 8970038 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京支部 シヤ)ニホサンギ ヨウカウセラーキョウカイトキョウツブ
-------	--

【キャンセルについて】

- ・開講初日2週間前：
 - > 受講料**¥7,000以上**の講座は、手数料として¥2,000 (振込料手数料含む) 申し受け残金を返金します。
 - > 受講料**¥7,000未満**の講座は、振込手数料を申し受け、残金をご返金します。それ以降は、ご返金いたしかねます。

【その他】

講座不成立もしくは当支部の都合により講座開催が中止になった場合は、振込手数料を含めて受講料を全額返金いたします。

【個人情報の取り扱いについて】

取得した個人情報は、協会主催の各種講習会等のご案内、アンケート・調査の依頼お問い合わせに対する回答等に関する情報のお知らせ等を行うために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。

●主催・お問い合わせ

一般社団法人日本産業カウンセラー協会東京支部 会員部

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-2-12 菱化代々木ビル4F

TEL: 03-6434-9130

(平日: 9:00~17:00)



- ・東京メトロ副都心線 北参道駅3番出口より徒歩1分
- ・JR・都営大江戸線 代々木駅より徒歩7分

会員部