

KG-009

『あがり症』を アドラー心理学と森田療法から斬る！

日時：2018年8月24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 2,500円 一般 3,500円

＜ご講演にあたり、佐藤健陽先生より＞

日本人の10人に一人はあがり症、もしくはその予備軍とも言われています。しかし彼ら彼女らはあがり症であることを人に知られることはほぼありません。それは、あがり症に悩む方は自分があがり症であることを口外しない方がほとんどだからです。というより誰かに知られてはならないため必死に隠します。そうして一人、世の片隅で苦しんでいるのです。この講演では、かつては自分自身があがり症であり、現在は『あがり症は治さなくていい』の著者としてあがり症克服セミナーやカウンセリングを行っている講師が、古くからあがり症の克服法としてある森田療法にアドラー心理学のライフスタイル（生き方のパターン）の視点を加えて、新たなあがり症克服のあり方を提示します。

＜佐藤健陽先生のご経歴＞

秋田県出身。福島大学経済学部卒業。高校時代に極度のあがり症になり、学生時代は半ひきこもりに。その後、セミパチプロ、麻雀店勤務を経て、福祉の専門学校に入るために上京し卒業後は障害者の就労支援の仕事に携わる。現在はアドラー心理学と森田療法をベースにあがり症の方へのカウンセリングやセミナーを開催している。また、人の生き方のパターンや生きる意味を探るアドラー心理学ライフスタイル診断が反響を呼んでいる。アドラー心理学や森田療法、メンタルヘルス、障がい者雇用等の講師経験あり。他に産業カウンセラー北関東支部講師、東京社会福祉士会高齢者安心電話相談員などを務める。



佐藤健陽(たけはる)先生

佐藤たけはるカウンセリング
オフィス代表
アドラーカウンセラー、
社会福祉士、精神保健福祉士等

KG-010

フェルデンクライスメソッド

「心をひらく身体のレッスン」～体の柔軟性がつくり出す心の柔軟性

日時：2018年10月19日（金）19時00分～21時00分（受付18時30分～）

講師：青木美稚子先生、大貫伸子先生 <W講師presents >

参加費：協会員・賛助会員 2,500円 一般 3,500円

＜ご講演にあたり先生方より＞

ストレスなどによって心を閉ざし身体を固めてしまうという経験は、現代、多くの人々が直面していることかもしれません。フェルデンクライスメソッドでは、心地よいゆっくりとした動きを繰り返しながら、自分の身体の声に耳を傾けていくことで、いつの間にか身体だけでなく心の硬さも溶け、身体と心が一体化し気持ちよく整っていきます。

他人の評価を気にしたり、正しくやらねばという意識を無くし、ご自分の感覚や心地よさを大切に動くことで、不安や悩み、身体の痛みなどに意識が集中しすぎることがなくなり、身体も心も楽になってきます。また呼吸も深くなり、声も出しやすく豊かになります。当日お帰りになる頃にはきっと、心と身体の心地よい一体感をご体験いただけることと思います。 ※※ 講師からのお願い・・・動きやすい服装でご参加ください ※※

＜青木美稚子先生のご経歴＞

声楽家、二期会会員、元東京藝大講師、ラ・ムジカ音楽アカデミー主宰、練馬区演奏家協会運営委員。東京藝術大学大学院修了後、オペラ・コンサート活動を続ける中で、フェルデンクライス国際指導資格取得。同メソッドの教室を主宰し指導を続け、ワークショップを定期的に開催

＜大貫伸子先生のご経歴＞

2012年フェルデンクライス国際指導資格取得。出版社勤務を経て作業療法士となり、東大病院に13年間勤務。現在は都内の複数の施設にて障害をもつ乳幼児から高齢者を対象に、フェルデンクライスメソッドを取り入れたリハビリを行なっている。

また青木美稚子氏とともに、お茶の水女子大学附属高校の同窓会館にて月2回グルーブレッスンを行なっている。



青木美稚子 先生

東京支部 講座申込書(会員部) 東京支部 FAX 03-5772-3053

※本講座は『みなし更新研修』です。

申込み日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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: _____)

フリガナ _____

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、及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。

※メールアドレスをお持ちでない方は FAX番号をご記載ください。

FAX番号 _____

開催日	講座コード	講座名	受講料

※お振込み予定日 _____ 受講料合計金額 _____

【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先着順受付にて申込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) トウキョウハナコ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) トウキョウハナコ 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 シヤニホンサンキョウカウンセラーキョウカイトウキョウシブ
-------	--

【キャンセルについて】

- ・開講初日2週間前まで
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。
- ・事前のお振込がなく当日参加の方は、事務手数料として500円頂戴しますので、ご了承ください。

【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)

<会場 地図>



- ・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