

死別

離婚

リストラ

失恋

破産

ペットロス

自信喪失



悲しみの癒し方

グリーフ・カウンセリング
(悲嘆の心理学)

その日の前に…その日のために



「悲しい」気持ちはどこからくるのでしょうか？
大切なものを失う悲しみに出会うとき…
仏達、自分のため、人のため、何ができるのでしょうか？

悲嘆とは
なんですか？

- 死や失恋をはじめとする、愛情・依存の対象を失うことで生じる悲しみや辛さ
- 慣れ親しんだ環境や仕事・地位・土地・家族環境からの決別による予期不安
- 自分が大切にしている理想や考え方、自信、アイデンティティーの喪失

- ☑ この悲しみの心理（グリーフ・カウンセリング）入門講座では、「悲しみ」を理解し、その心理過程や傾向を学びます。
- ☑ 全3回で終了の、知識学習とグループワーク、傾聴トレーニングを中心に進めていく入門講座です。
- ☑ 心理学の事前知識は必要ありません。人間の心のケアについてご興味のある方ならどなたでも。

講師プロフィール

大学では英語学を専攻し、すぐに大手企業の人事部に勤務した私は、寿退社、その後かねてより希望していた英語を仕事にする職業に就きました。 順風満帆、飛ぶ鳥を落とす勢いで恐れも知らないまま10数年を経たころ、思いもかけぬ災難に出会いました。 リストラ・裏切り・離婚・パニック障害・慢性疲労症候群・・・心が壊れた時、身体も大きな悲鳴を上げました。

経験のない喪失感から立ち上がるために、心理学を学び、やがてカウンセラーとして歩み始めました。多くの個人・グループカウンセリングを実践・経験し、積極的にセミナーも行っています。



講座日程

3日間講座	11月15日・11月22日・11月29日（すべて日曜日）の午前9時30分～11時30分
1回目	自分に訪れるさまざまな悲しみを理解しよう（対象喪失とは？）
2回目	悲しみのプロセスと心理過程を知る（他者への心の援助を考える）
3回目	悲しみへの準備を徐々に進めよう（心の準備教育と、明るい希望の創り方）

場所

生涯学習センター3階 千葉市中央区弁天3-7-7
交通アクセス：JR千葉駅から徒歩8分
JR千葉駅北口バス24番乗り場より千葉内陸バス「JR千葉駅東口」ゆき

参加費用

3,000円（全3日間で）
※ 3日間参加出来ない時でも、部分返金は出来ませんのでご了承下さい

申込締切：11月7日（土）必着
定員：24名
対象：20歳以上の方（ご高齢者歓迎）

※ 定員になり次第締め切りますのでお早めに申込み下さい。

はがき・e-mail・FAXのいずれかの方法により、講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記の上、下記までお申し込み下さい

※ お申し込みから5日を過ぎても連絡が無い場合は、お手数ですが必ずお問い合わせ下さい。

申込方法

はがき 〒260-0028 千葉市中央区新町3-4和田ビル4階 カウンセリング・ルーム らくらく堂
Email raku2@iiase.jp
FAX 043-248-7772
詳しくは、らくらく堂ホームページをご覧ください：<http://www.iiase.jp>
（お問い合わせ電話：080-6511-5706 運営責任者 サコン迄）

