



人間関係力向上 セラピスト養成講座

講師：恋愛セラピスト／セラピスト養成講師 あづまやすし



人の悩みのほとんどは人間関係！

- ・夫婦関係、職場の人間関係、恋人、友達、親兄弟、親戚・・・悩みの大半は人間関係に関する事。
- ・人間関係が良好な人は、健康にも経済的にも恵まれる傾向があります →人間関係が超重要！

しかし、人間関係をよくする効果的な方法を学べる場所は少ないのです。

- ・方法を知らないと、感情的に「反応する」パターンで対応してしまいます。
攻撃的（プリリン）、引きこもり（コモリン）、負ける（ウルルン）、ひねくれる（チクリン）が典型。
- ・親兄弟との関係で身につけた「心のクセ」が大人になってからの人間関係に大きく影響します。
実は、親との関係をいま改善しても既に手遅れ！「心のクセ」をリセットする方法が必要です。

今まで知らなかった、こんな問題解決方法があります！

傾聴：聴くだけで相手の心を開き、真意を引き出すコツを学びます。人間関係力の大前提。カウンセリングでも最重要スキルです。

質問力：解決志向ブリーフセラピーから、効果的な質問・考え方を学びます。説得するより質問した方が相手は動くのです！

相手を動かす技法：実際の相談では「夫の浮気」「彼が結婚に二の足」「夫が引きこもる」「高圧的な上司」など「相手を動かしたい」要望が多い。私は「**相手は変えられません**」と安易に言い放つカウンセラーはプロではないと断言します。本講座では、全脳思考チャートとアサーティブという二本柱を活用。自ら学び成長しながら、相手を巻き込み動かす方法を学びます。絶望的な状況下でも明るくとり組み、解決方法が見つかる、極めて優れた方法です！

感情面の改善：夫や姑との間に起きる問題は、親との間で未解決の感情が形を変えて現れたものの場合がほとんど。**夫や姑との関係を良くする**努力も、**現在の親との関係を良くする**努力も空回りすることがあります。家族彫刻（過去の家族関係から来る感情面の課題を掘り起こすワーク、ゆるしのワーク（掘り起こした感情面の問題をリセットするワーク）、インナーチャイルドの癒し、フォーカシングなどが有効です。

客観視する力：相手が怖い、緊張するといった「感情に支配されている」状態から抜け出して楽になるための技法を学びます。ゲシュタルト療法、知覚ポジションの調整、ビデオ再現法（トラウマ治療）、イメージワークなど。

商売力・スキルアップ：講座受講後、一番困るのが実戦経験です。傾聴はともかく、友達にゲシュタルト療法を実施するのは難しく、「トラウマ治療のスキルが（ビデオ再現法）…」なんて言えば確実に引かれますね。本講座では友達に対しても簡単に実践できる「セルフセラピーカード」を習得していただきます。また、卒業生が練習会を自主開催しています。

手法・スキル一覧：本講座で学ぶ技法です。「傾聴」「解決志向ブリーフセラピー」「ゲシュタルト療法」「知覚ポジションの調整」「家族彫刻」「ゆるしのワーク」「インナーチャイルドの癒し」「フォーカシング」「ビデオ再現法」「イメージワーク」「セルフセラピーカード」「リフレミング」「全脳思考（相手を動かす）」「アサーティブコミュニケーション」

場所・日時・料金：北区滝野川会館（最寄：駒込駅）にて。土 13:30～19:00 / 日 9:30～16:30
日程は、4/21・22 5/12・13 6/2・3 6/23・24 7/14・15（いずれも土日）
受講料 25万円＋申込料 1万円＝26万円。カード、分割可。振込前払いは申込料無料。

事務局：小田原市穴部新田
10-1 テラスハウスセン
チュリー2号室
阿妻靖史
090-3632-9324

切り取って提出、または FAX 0465-32-3145 / メール：yamamoto@556health.com

氏名： _____（漢字） フリガナ： _____

〒 _____ 住所： _____

連絡先：電話： _____ メール： _____

人間関係力向上セラピスト養成講座に _____ 申し込みます（マルを付けてください）

支払い方法（マル） 振込前払い（計25万円） 分割振込（計26万円） カード払い（26万円）

※カードはPCまたはスマートフォンからの決済のみ。VISA・MASTER・JCB・AMEXが使用可です。

傾聴の技法 への感想

- ドアを開けたら写真でしかお会いしたことのない本物のあづま先生がいらっしゃって緊張しました。「傾聴に始まり傾聴に終わる」これから全10回よろしくお願いします！
- ありがとうございます！「ほめる」「ねぎらうこと」大切に考えていきたいです。ワークがたくさんあり充実した一日でした。
- 「ほめる」「ねぎらう」「何かを感じる取ること」、そしてそれをその瞬間に相手に伝えることは日常生活でも大切と感じました。
- 傾聴の感想ですが、話すことが決まっても、聴き手が無表情だと、こんなに話せなくなるものなのか！とビックリでした。逆に聴き方次第でどんどん話を引き出すこともできるんですね
- 傾聴って地味だけどとても重要なスキルなんですね。相手との間にラポールが形成するためには、自分の誠実さを示さないといけないと思うのですが、初対面の相手にそれを示す手段としたら、ただ「聴く」ことのみなのかもしれないと思いました

ゲシュタルト療法・知覚ポジションの調整 への感想

- 普段から“～べきだ”と言いがちなので、“私は～したい”と言い換えると違和感がありました。今まで自分の言葉をそのまま発することを禁止していたんですね。少しずつ取り戻していこうと思います。
- エンプティチェアの力に驚きました。目で見て耳で聞いて以外の相手からの気持ちを私のどこかで受け取っていたと気がつきました。体の重心は丹田で。ココロとカラダのバランスが大事だなと改めて思いました。
- 今日習ったところはあの人に使おうと思案中
- エンプティチェア、実際にすごく深くて驚きました。本当にワークで気持ちが動いていく実感！！セラピーの力を感じました！
- 実に「イタイ！」ワークでした。自分が体験することでクライアントさんの気持ちが理解できそうです。

家族彫刻・ゆるしのワーク への感想

- 奥の深いワークでした。これもやっぱり21日間、年内までに決着つけて新年迎えたいです！
- 家族彫刻、ゆるしのワーク。真剣に向き合って、前に進む姿勢、埋れた感情を取り戻すことの大切さを学びました。
- 人間関係力向上セラピスト養成講座 5.6 回目の感想。いま起きる問題の原因として子供時代のことに辿りつくとは…。無意識に押し込めていた感情が出てきてよかったです。深いワークでした。行動課題楽しんでやろう！達成したときのご褒美は何にしようかな。
- 人間関係向上セラピスト養成講座:受講するにあたって一番やりたかったゆるしのワーク、あいかわらず効果大でした。フォーカシングで探りきれなかった深い感情がじわじわと染み出してきて…でも前みたいにそれに振り回されることも無く…。今までの講座の効果を実感した回でした。
- 一番の山場？「ゆるしのワーク」感情の地図はわかりやすく使えそうです。子どもの自分に声をかける側、かけられる側、響き方が違うことを実感しました。21日間潜在意識にじわ～っと働きかけます。
- 重くて大きい潜在意識をじわ～っと押して動かす。そして「ゆるしのワーク」深いですね。21日後はどんな変化が？楽しんでやってみます。
- 「怒り」はよくないと捉えられがちだけど、怒りがよくないのではなく、その下にある気持ちが置き去りにされてしまうことがよくないのかなと感じました。
- 「なんで怒っているの？」聞く時に意識したことなかったけれど、その下にある気持ちに問いかける大切な問いなのか。自分にも問いかけガツカリ日記に書き加えてみます。

これまで多くの方が受講され、効果を実感されています。心のこと、人間関係のことを深く学び、効果的な対応のできる自分に成長してみませんか？ご参加をお待ちしています。