

がん哲学外来ピア・カフェ

Zoom講座

心の整理法で心を軽く穏やかに。 (1) (2)

概要

第1部 心のケアワーク 担当：酒井久実代（和洋女子大学心理学科 教授）

今回のテーマは「心の整理法で心を軽く穏やかに。」です。

講師がインストラクションを行い、参加者の皆さんには、各自ワークに取り組んでいただきます。その後、小グループに分かれて、ワークの内容をシェアしていただきます。

第2部 対話の時間（ピア・カフェ）

「がんについて、人生について」語り合う時間です。ピアカウンセラーとともに思いつくまま、自由に語り合しましょう。

ここでお話されたことは、外に漏れることがないように配慮いたします。安心して語り合える場を皆さんと一緒に作っていきたいと思います。

・全2回（各回申し込み）・

第1回

6月26日（金）

第2回

7月17日（金）

午前10時～12時

定員：25人（先着制）

受講料：無料

本講座は、Web会議アプリ「Zoom」を用いて開催するオンライン講座です。

この講座を受講するには、ご自身で「Zoom」をご使用できる環境をご準備ください。

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込開始 ▶ 5月19日（火）午前9時30分～

※窓口での申込受付は6月2日（火）以降

FAX 0422-40-0314 お問い合わせ電話 0422-40-0313

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

地域ケア	がん哲学外来ピア・カフェ 【Zoom 講座】 「心の整理法で心を軽く穏やかに。」(1) (2)	A203 3301 A203 3302
------	--	------------------------------

講座趣旨	講座開催概要																				
<p>がんを患うご本人だけでなく、支えられているご家族の方々、ご遺族、市民など、お互いの立場を超えて、共に寄り添い、「がんについて、人生について」語り合う場です。</p> <p>毎回、心の健康を高める効果のある心理学のワークも行います。楽しみながら体験できるものです。ぜひスキルを身につけて、日常生活にも生かしていただければと思います。</p> <p>お気軽にご参加ください。</p> <p>本講座は、Web 会議アプリ「Zoom」を用いて開催するオンライン講座です。</p> <p>この講座を受講するには、ご自身で「Zoom」をご使用できる環境をご準備ください。</p>	<table border="1"> <tr> <td>日 程</td> <td>令和2年6月26日(金) 7月17日(金)</td> </tr> <tr> <td>時 間</td> <td>午前10時～正午</td> </tr> <tr> <td>定 員</td> <td>25人(先着制)</td> </tr> <tr> <td>回 数</td> <td>全2回(各回申し込み)</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>教 材</td> <td>レジュメ資料 ほか</td> </tr> <tr> <td>難易度</td> <td>★★☆</td> </tr> <tr> <td>申し込み</td> <td> <table border="1"> <tr> <td>電話</td> <td>窓口</td> <td>FAX</td> <td>Web</td> </tr> </table> <p>申込受付:5月19日(火) 午前9時30分～</p> <p>※窓口での申込受付は6月2日(火)以降</p> </td> </tr> </table>	日 程	令和2年6月26日(金) 7月17日(金)	時 間	午前10時～正午	定 員	25人(先着制)	回 数	全2回(各回申し込み)	受講料	無料	教 材	レジュメ資料 ほか	難易度	★★☆	申し込み	<table border="1"> <tr> <td>電話</td> <td>窓口</td> <td>FAX</td> <td>Web</td> </tr> </table> <p>申込受付:5月19日(火) 午前9時30分～</p> <p>※窓口での申込受付は6月2日(火)以降</p>	電話	窓口	FAX	Web
日 程	令和2年6月26日(金) 7月17日(金)																				
時 間	午前10時～正午																				
定 員	25人(先着制)																				
回 数	全2回(各回申し込み)																				
受講料	無料																				
教 材	レジュメ資料 ほか																				
難易度	★★☆																				
申し込み	<table border="1"> <tr> <td>電話</td> <td>窓口</td> <td>FAX</td> <td>Web</td> </tr> </table> <p>申込受付:5月19日(火) 午前9時30分～</p> <p>※窓口での申込受付は6月2日(火)以降</p>	電話	窓口	FAX	Web																
電話	窓口	FAX	Web																		

第1回 6月26日 第2回 7月17日	がん哲学外来ピア・カフェ 「心の整理法で心を軽く穏やかに。」
	<p>第1部 心のケアワーク 担当：酒井久実代（和洋女子大学心理学科 教授）</p> <p>今回のテーマは「心の整理法で心を軽く穏やかに。」です。</p> <p>講師がインストラクションを行い、参加者の皆さんには、各自ワークに取り組んでいただきます。その後、小グループに分かれて、ワークの内容をシェアしていただきます。</p> <p>第2部 対話の時間（ピア・カフェ）</p> <p>「がんについて、人生について」語り合う時間です。ピアカウンセラーとともに思いつくまま、自由に語り合いましょう。</p> <p>ここでお話されたことは、外に漏れることがないように配慮いたします。安心して語り合える場を皆さんと一緒に作っていきたいと思います。</p>

講師紹介（敬称略）
<p>フォーカシング指向ピアカウンセリング研究会</p> <p>ピア・カフェを主催する団体です。ピアは仲間という意味で、仲間同士でお互いの話を聴きあうピアカウンセリングの活動を実践しています。フォーカシングは心の実感に触れて、心の傷を癒し、新たな気づきを得る技法です。安心して、自由に語り合い、立場を超えて理解しあうことを目指し、活動しています。</p>

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日： 令和 年 月 日

お名前	フリガナ	性別	男・女	生年月日	西暦 年 月 日
受講者区分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1)【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4)【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5)【一般】三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	携帯電話番号：		携帯Eメール：		

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご自宅	勤務先
---------------	-----	-----

《ご自宅》

ご住所	〒 —				
電話番号		F A X			

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
勤務先部署名	※学生の場合は学籍番号			役職名	
ご住所	〒 —				
電話番号		F A X			

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
-------------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1経営・経済学	2歴史学	3法学	4文学	5工学	6教育学	7福祉・医療	8介護・看護
9コンピューターサイエンス	10アジア・アフリカ系言語	11総合政策	12国際関係論	13政治学	14天文学	15農学	16臨床心理学
17カウンセリング学	18社会心理学	19国際コミュニケーション学	20スポーツ医学	21マーケティング学	22人間環境学	23キャリアデザイン等	24社会福祉学
25情報科学	26情報コミュニケーション学	27グローバルビジネス学	28宗教学	29平和学	30生物学	31化学	32数学
33教養学	34建築学	35その他					

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _ _	申込日	令和 年 月 日
名前	フリガナ	電話番号	

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座タイトル・講座日程	受講料	領収印
	がん哲学外来ピア・カフェ 【Zoom 講座】 「心の整理法で心を軽く穏やかに。」 第1回 令和2年6月26日 金曜日 午前10時～正午 [A2053201]	無料	文化・教養
	がん哲学外来ピア・カフェ 【Zoom 講座】 「心の整理法で心を軽く穏やかに。」(2) 第2回 令和2年7月17日 金曜日 午前10時～正午 [A2053202]	無料	

この講座をどこでお知りになりましたか？（該当するものに○を1つだけご記入ください）

- | | | |
|---------------------|----------------|----------------------|
| 1. 三鷹ネットワーク大学ホームページ | 5. 学内ポスター・チラシ | 9. その他（ ） |
| 2. ダイレクトメール | 6. 講師・教職員よりの紹介 | |
| 3. 三鷹市広報 | 7. 友人・知人よりの紹介 | |
| 4. ポスター・チラシ | 8. 新聞記事等 | |

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422（40）0313 ファックス：0422（40）0314

〔郵送での申込〕〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●受講料のお支払いについて

受講予定者の方には、受講料のお支払い方法についてのご案内をお送りします。郵便振替、現金等、書類に記載されている方法で、お支払いくださいますようお願いいたします。受講予定者としてご通知した方からの受講料のお支払いを事務局が確認できた時点で、受講が確定します。期日までに受講料をお支払いいただけない場合には、お申し込みを取り消す場合がありますのでご注意ください。※お支払い方法は、講座によって異なる場合がありますので、詳しくはお送りする書類をご確認ください。

●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の事情により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
- 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座のキャンセルをしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申込期間内のみ受け付けます。
- 受講料入金後のキャンセルについて

1. 講座前日（連続講座の場合は第一回講座前日）までに申し出があった場合

キャンセルの申し出があった日から2週間以内に事務局まで受け取りに来ていただければ、全額返金します。なお、2週間を過ぎても受け取りに来ていただけなかった場合は500円の手数料を差し引いた残額を郵便小為替で送付します。この場合受講料500円以下の講座については返金はいたしません。

2. 講座当日（連続講座の場合は第一回講座当日）、講座開始時刻前に申し出があった場合

講座当日（連続講座の場合は第一回講座当日）から2週間以内に事務局まで受け取りに来ていただければ、500円の手数料を差し引いた残額を返金します。なお、2週間を過ぎても受け取りに来ていただけなかった場合は500円の手数料を差し引いた残額を郵便小為替で送付します。この場合、受講料500円以下の講座については返金はいたしません。

3. 1, 2以外のキャンセルの場合

受講料の返金はいたしません。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。受講資格を他の人に譲渡することはできません。