

フォーカシングをベースにした ピアカウンセリング講座 (3)

ピアカウンセリングは、対等な立場で行うカウンセリングで、話し手と聴き手の役割を交互に行います。聴き手は話し手の話を理解することに努め、話し手は自分の気持ちを確認しながら、言葉にしていきます。お互いに、自分の気持ちをわかってもらえたという体験をすることができます。ピアカウンセリングは日常生活にも活かすことができ、精神的な健康を守る効果も期待できます。

第1部 講義

相手の話に共感する力を高めるのに効果的とされる「インタラクティブ・フォーカシング」についてご紹介します。

第2部 体験学習

「インタラクティブ・フォーカシング」の一部を体験するワークを行います。手順に従って進めることで、話し手の話を共感的に聴く力が高められます。

講師：酒井 久実代 和洋女子大学教授、ピアカウンセリング研究会主宰



5月28日(金) 午前10時～正午

会場：三鷹ネットワーク大学 定員：12人(先着制)

受講料：無料

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

申込期間▶ 4月20日(火) 9:30～5月27日(木) 21:00

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

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

〒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	フォーカシングをベースにしたピア・カウンセリング講座 (3)	A213 2500
------	---------------------------------------	--------------

講座趣旨	講座開催概要																		
<p>ピアは仲間、対等な立場の人を指す言葉です。本講座ではカウンセラーとクライアント（相談をする人）という役割を固定せず、お互いに両方の役割を交互に担いながら、相互理解を深めていくコミュニケーション活動をピア・カウンセリングと定義します。フォーカシングはカウンセリングを深めることを目指す技法です。</p> <p>ピア・カウンセリングは日常生活に活かすことができ、精神的な健康を守る効果が期待できます。カウンセリングの理論や方法に関心をお持ちの方のご参加をお待ちしています。</p>	<table border="1"> <tr> <td>日 程</td> <td>2021年5月28日(金)</td> </tr> <tr> <td>時 間</td> <td>午前10時～正午</td> </tr> <tr> <td>定 員</td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>回 数</td> <td>全1回</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>会 場</td> <td>三鷹ネットワーク大学</td> </tr> <tr> <td>申し込み</td> <td> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> Web 窓口 FAX 郵送 </div> 申込期間: 4月20日(火)午前9時30分 ～5月27日(木)午後9時 </td> </tr> </table>	日 程	2021年5月28日(金)	時 間	午前10時～正午	定 員	12人	回 数	全1回	受講料	無料	教 材	レジュメ資料 ほか	難易度	★★☆	会 場	三鷹ネットワーク大学	申し込み	<div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> Web 窓口 FAX 郵送 </div> 申込期間: 4月20日(火)午前9時30分 ～5月27日(木)午後9時
日 程	2021年5月28日(金)																		
時 間	午前10時～正午																		
定 員	12人																		
回 数	全1回																		
受講料	無料																		
教 材	レジュメ資料 ほか																		
難易度	★★☆																		
会 場	三鷹ネットワーク大学																		
申し込み	<div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> Web 窓口 FAX 郵送 </div> 申込期間: 4月20日(火)午前9時30分 ～5月27日(木)午後9時																		

	フォーカシングをベースにしたピア・カウンセリング講座 (3)
5月28日	<p>カウンセリングでは、話し手の話を共感的に理解することを目指します。共感とは、話し手の話についていきながら、話し手の気持ちを感じ取り、理解することを目指しています。本講座では、共感する力を高めるのに効果的とされる「インタラクティブ・フォーカシング」という技法を用いて、体験的なワークを行います。</p> <p>第1部 講義</p> <p>インタラクティブ・フォーカシングはジャネット・クラインによって開発されたフォーカシングの技法の一つで、『二重の共感のとき』という独特の手順があります。第1部では、この技法についてご紹介します。</p> <p>第2部 体験学習</p> <p>インタラクティブ・フォーカシングに基づく体験学習を行います。話し手と聴き手を交互に行い、『二重の共感のとき』を体験しましょう。聴き手は話し手の話が、話し手にとってどういうことだったか、話し手の身になって感じ、それを短い言葉で返します。話し手はその言葉を受け取り、自分の気持ちと合っているかどうか確かめます。</p> <p>このスキルは、日常生活でのコミュニケーションにも役立てることができます。</p>

講師紹介 (敬称略)
<p>酒井 久実代 (さかい くみよ)</p> <p>和洋女子大学 人文学部 心理学科 教授、ピア・カウンセリング研究会 主宰</p> <p>立教大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程満期退学。博士(臨床心理学)。北海道教育大学保健管理センター助教授、日本女子体育大学教授を経て、現職。臨床心理士、公認心理師として主に教育分野で臨床実践を積む。国際フォーカシング研究所認定フォーカシング・トレーナーとしてフォーカシングの普及活動を行っている。</p>

※ 三鷹ネットワーク大学では、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための対策を実施しています。詳しくは三鷹ネットワーク大学のウェブサイトをご確認ください。

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	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・講師・講座日程	受講料	受付印
	<p>フォーカシングをベースにした ピア・カウンセリング講座 (3) 講師：酒井 久実代 (和洋女子大学人文学部心理学科教授、 ピア・カウンセリング研究会主宰)</p> <p>2021 年 5 月 28 日 金曜日 午前 10 時～正午 [A2132500]</p>	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】

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、下記のとおり対応します。

●お申し込みについて

お申し込みは講座前日（前開館日）の 21 時（日曜日は 17 時）で締め切ります。当日のお申し込みは受け付けません。（一部の講座は除く。）

●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い（電子決済または現金）いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の都合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をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

●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。