

Counseling

カウンセリングとは…

心理カウンセリングでは、それぞれの方ができるだけ無理なく、早期に元の健康な状態に戻るためのお手伝いをさせていただきます。必要に応じて心理テストや集団での自信回復など、それぞれの方に最も適切で、早期に改善するための方法についてサポートをさせていただきます。また、ご本人が相談に来られなくてもかまわないという特別な方法もあり、状況に合わせたご提案をいたします。
“ころとからだに春色の希望いっぱいの花を咲かせましょう”

調子が思わしくない、気分的にすっきりしない、やる気になれないなどの不調を感じることはありませんか？
春に咲く花は、厳しい冬を越さなければ花を咲かすことはできません。雪に覆われた冬の中にも春の輝きが内在しているのです。冬があるからこそ、春も楽しく鮮やかに感じられます。春を待ちわぶるころは私たちに“新たな旅立ちのパスポート”をプレゼントしてくれます。

何を手放しなさいと問われているのだろう…

どのような人生に再出発しなさいと問われているのだろう……

何を学ぶために今この体験をしているのだろう……

相談内容

ご安心ください。
プライバシーは、厳守されます。

- ◆キャリアに悩みや不安を抱いている
- ◆強いストレスや不安、悩みを感じている
- ◆無気力で何もやる気が起こらない
- ◆ストレスやプレッシャーに押しつぶされてしまいそう
- ◆抱えている問題(悩み)を整理したい
- ◆こころの病気ではないかと気にかかる
- ◆自信を持って失敗やミスばかりをしてしまう
- ◆メンタルヘルス不調と診断された
- ◆まわりの人と信頼関係を築くことができない
- ◆職場や学校、家庭などで対人関係の悩みがある
- ◆夫婦間のトラブル、親子間のトラブル、結婚への不安
- ◆すぐく気になることがある、こだわりが強すぎる
- ◆自分に自信が持てない、自分がよくわからない
- ◆情緒不安定で自分をコントロールできない
- ◆お子さんの性格や行動などが心配
- ◆いじめ、学業不振、学校へ行けない
- ◆食事が摂れない、食べ過ぎてしまう、摂食障害
- ◆その他

他者への カウンセリング・マインド

- ・相手への関心、無条件の受容
- ・相手に関する信頼感
- ・相手を尊重する態度
- ・相手に対する共感的理解
- ・相手に対する援助、励まし

自己への カウンセリング・マインド

- ・自己受容と自尊の気持ち、自己重要感
- ・自分の可能性を信じる自己信頼感
- ・長所も短所もあるがまに観る姿勢
- ・自己への勇気づけ、セルフ・ストローク
- ・自己開示、あるがままの生き方、関わり方

ご要望に応じたプログラムをご提案いたします。

共育から共創へ

勉強会 研修会

“カウンセリングマインド” の種蒔き

本来、私たちの中に成長し続ける力も、病んだからだを回復させる力も、しあわせになるための種子も全部持っているのです。それぞれの種子の育つ力、生きる力を信じ、水や光を与え、豊かな土壌(ころとからだの環境)づくりに心配りできるようになった時、ころとからだは活きる方向へと働きます。ご家庭や学校、職場で、水や光を与え合うカウンセリング・マインドの種蒔きをしませんか。

自己啓発に

“傷つき・気づき・築く”
“わたし探しの広場”

子育てに、生徒共育に(対象:両親・教師・保育士など)

“母と子の心のキャッチボール”
“人間関係講座”

患者さん・お客様対応に(対象:看護師・サービス職など)

“アサーティブ・コミュニケーション ～素直な自分表現～”
“自己を知り、他者を知る ～Transactional Analysis～”

部下や後輩指導に(対象:管理職・幹部役員など)

“リスニング(積極的傾聴)セミナー”
“ストレス・マネジメント ～いきいきした職場づくり～”
“カウンセリング・マインドをベースとしたリーダーシップ研修”

プライベート セッション

受講者のニーズに合わせてカスタマイズしますので、じっくりと自分探しができることにもカウンセリング・マインドの種を蒔くことができるようになります。

スモールグループ

12～24名のグループで行います。サークルや小組織の中で、お互いの気づきを交換しませんか。

レクチャー&ワーク

講義及びワークショップ形式です。職場内研修を通じて、カウンセリング・マインドを研いでもみませんか。健康でいきいきした職場づくりを共創しましょう!

