

ベーシックコース

心理学の基礎知識やコミュニケーションについての理解を深め、心を探求する
基本の講座です。

コースの特徴

全 24 回。

カウンセリングに必要な心理学の基礎知識を身につけながら、ご自身を通して、
心についての理解を深めていきます。

	カリキュラム名	カリキュラム内容
1	交流分析	人の心の中にある5つの自我状態と、自我状態が人との交流や日常生活にどのように影響しているかを学ぶ
2	ゲーム分析	会話の中に隠された、様々な心理ゲームについて学ぶ。ゲームをしかける側、しかけられる側の心理とゲームからの脱却法についても学ぶ。
3	やりとり分析	言葉のやりとりの中に隠された心理を詳細に分析し、よりよい心の交流を図るには、どのようなやりとりが効果的かを学ぶ。
4	人生脚本	心の中にある思い込みや価値観によって作られている人生の脚本について知り、よりよい人生を生きる方法について学ぶ。
5	ライティングセラピー	人生における大切なテーマについて、書くことで自分を発見し、癒す方法を知る。
6	受容と共感	絶対的に相手を受け入れ、相手の気持ちを支えるための姿勢と技術を学ぶ。
7	アクティブリスニング①	相手が心を開き、自らを語ることを支援するカウンセラーの聴き方の技術を学ぶ。
8	アクティブリスニング②	相手が心を開き、自らを語ることを支援するカウンセラーの聴き方の技術を学ぶ。
9	色彩心理学	色と心の関係について学び、日常での活かし方や他の心理療法との併用について学ぶ。
10	グループカウンセリング	複数に参加して実施するカウンセリングについて学び、体験する。
11	ユング心理学	無意識を探求するユング心理学の基礎について学ぶ。
12	箱庭療法	砂箱と人形を使って無意識の世界を知り、癒す箱庭療法について学び、体験する。
13	アートセラピー	絵を描くことで無意識の世界を知り、アートセラピーについて学び、体験する。
14	コラージュ療法	写真や絵を切り貼りして仕上げる作品から、無意識の世界を知るコラージュ療法について学び、体験する。
15	ストレスマネジメント	脳のしくみとストレスの関係について学び、ストレスがたまらないよう、自分でマネジメントする方法を学ぶ
16	行動療法	行動することと心の関係について学ぶ。また、行動を心理療法としてどう取り入れるのか、その実際を知る。
17	音楽療法	音楽と心の関係について学び、音楽を心理療法としてカウンセリングや日常生活でどのように取り入れるのかを学ぶ。
18	造形療法	何かを造る過程や創作物に表れる無意識の世界を知り、癒す方法について体験的に学ぶ。
19	ゲシュタルト療法①	悩みの構造を知り、自分の中に悩みを内包した上でどのように生きていくかを考える方法を学ぶ。
20	ゲシュタルト療法② (エンプティチェア)	ゲシュタルト療法において、自己表現と感情を浄化するセラピーとして使われる、エンプティチェアに焦点を絞り、学ぶ。
21	発達心理学	人の心がどのように発達していくのか、また、発達過程における母親、父親の役割や影響について学ぶ。
22	カウンセリングにおける アロマセラピー	カウンセリングにおいてアロマセラピーをどう用いるのか。また、香りや触れるということが心や私達にどんな影響を与えるのかを学ぶ。
23	森田療法	悩みを抱える人に多い神経症について、また神経症に有効な森田療法の考え方について学ぶ
24	カウンセリングの流れ	カウンセリングにおける、クライアントへの最初のアプローチから問題解決に至るまでの流れとポイントを学ぶ。