

「傾聴カウンセラー」養成講座

プロフェSSIONAL心理カウンセラー単位取得講座

【注意事項】

目安の日程です。
ご調整させていただきます。

個人 カリキュラム

全26コマ×90分

時間例 90分×2コマ	タイトル	内容
1	開講式、 心理カウンセラーとは	心理カウンセラーとはどのような人なのか、クライアントと向き合っていく心理支援において大切なことは何かを理解していきます。心理支援は人の心を扱います。クライアントとの深い関係の中で、心理支援士はどのようなことを心がけ、どのような姿勢で心理支援に臨めば良いのかを学びます。
2	TAのねらいと哲学、 人生の立場	心理カウンセラーが心をどう理解するかの視点の一つとしてTA(交流分析)があります。TAのねらいとするものと、その哲学について学びます。そしてTAの中から、私たちが自分や他者に対して基本的にとる態度「人生の立場」について学びます。自分自身そして他者の存在を認め尊重できているか。自分自身を振り返り、「自分も相手もOK」という関係を目指す機会とします。
3	自我状態、汚染と除外	「自我状態」=「心の状態」について学びます。24時間365日、私たちの心は動いています。子どもを叱るとき、仕事に没頭しているとき、大好きなお菓子を食べているときの心の状態など、いろんな心の動きを私たちは経験しています。自分はどんな心の状態にいる「癖」があるのか、そしてそこからどんな自分になりたいかという自己理解と、他人も同じように「癖」があることを学んでいきます。さらに、その心の状態に影響を及ぼしている、過去の環境や体験が引き起こす心の「汚染」について知り、「今、ここ」でものごとをとらえる心の状態について学びます。
4	自我状態の機能	TAでは、心の使い方には5つあると考えられています。ここでは、その5つについて理解し、自分の心の使い方をみてみます。さらに、こういう使い方には独特の組み合わせがありますが、他者との間で、あるいは自分自身の心の中での「心地よくなる組み合わせ」について学びます。
5	エゴグラム	心の「使い方」をわかりやすく図示するものとして「エゴグラム」を学びます。自分の心の使い方の特徴を知りながら、なりたいたい自分になるにはどんなことをしたらいいのか学びます。
6	交流/パターン	人とのやりとり(コミュニケーション)にはいくつかのパターンがあることを学び、自らのコミュニケーションパターンと、円滑なやりとりをするためにはどうしたらいいかについて学びます。
7	心の栄養～ストローク～	私たちが生きていくためには身体の栄養とともに「心の栄養(ストローク)」が必要です。ストロークとは相手がそこにいるということを確認する言動です。「お疲れ様」というねぎらいや、にっこり微笑みかけるような心地よいストロークがあれば、叱る、嫌な顔をするなど心地よくないものもあります。なぜ心に栄養が必要なのか、またその栄養補給の方法や、栄養が貯まらない理由について学びます。自分が幸せで豊かになるために他者と良いコミュニケーションを築くためにもぜひ知っておきたい内容です。
8	感情	いつも同じような場面で感じる特定の嫌な感情。例えば、思い通りにことが進まないといライラする、つい自分を責めてしまう、など普段使い続けているその感情は、もしかすると偽物の感情で、何かの感情の代わりをしているものかもしれません。自分自身がスッキリした生活を過ごすためにも、また心理支援においても本当に気づきたいのは、奥に潜んでいる本物の感情です。感情というものの奥深さを知り、自分自身の本物の感情と偽物の感情について考えていきます。
9	こじれる人間関係 ～心理ゲーム～	「こじれる人間関係」と題して、うまくいかない、どうしてこうなってしまうの？と思う人間関係のからくりを学びます。TAでは「心理ゲーム」と言います。仲良くなりたいたのに、うまくやっていたのに、なぜか嫌な感じを伴ってしまう人間関係はありませんか。日常の人間関係を良くするためにも、心理支援が効果的に進むようにするためにも、その対処法を学んでいきます。
10	人生脚本1	人生脚本は、「無意識の人生計画」とも言われ、生まれたときから知らず知らずのうちに書き上げている人生のストーリーです。
11	人生脚本2	今、持っている考え方や感じ方や行動の仕方は、子ども時代のものが結構影響していませんか。いじめを受けた経験から、人は怖いと思って人付き合いに消極的になったり、兄弟で比較され、親にお前はダメだと言われ、劣等感を持って生き続けていたり。こうした考え方や感じ方や行動の仕方が、人生脚本というものであり、大人になった今も、それを実践しているのです。その中には、不合理なこともいっぱいあります。
12	人生脚本3	人生脚本について理解することで、自分自身を変えるきっかけにしたり、またクライアントをより理解できるようになることを目的としています。

	時間例 90分×2コマ	タイトル	内 容
13		再決断療法1	人生脚本で学んできた様々な「決断」や「脚本」の変容を支援する技法として、「再決断療法」という心理療法があります。「再決断療法」に深く関係のある「ゲシュタルト療法」と「再決断療法」について紹介します。
14		再決断療法2	愛する人や大切なものを失った影響が心や身体に及ぶ「対象喪失」、ゴキブリや高所などさまざまな「恐怖症」についてその心理機制を理解します。また、刺激に対する不快な感情・とらえ方を変える技法として「ファンタジーワーク」を紹介します。
15		再決断療法3	「再決断療法」を実際に体験してみましょう。自分自身について気づいたり、変化を体験したり、療法の実際を見ることによって、自己変革の可能性と心理支援(カウンセリング)の奥深さを実感することができます。
16		傾聴1～傾聴とは～	心理支援における大切な姿勢である「傾聴」について理解を深め、演習を通じて「傾聴の姿勢と技法」を習得していきます。 「傾聴」することがクライアントにどんな効果や変容をもたらすのか、どんなポイントに気づけたらいいのか、じっくりと時間をとって学びます。 プロの心理カウンセラーとして、傾聴のカウンセリングを行っていくためにも、再決断療法の学びをさらに進めていくためにも、看護や介護、教育、マッサージなどの仕事に活かすためにも、家族や身近な人とよりよいコミュニケーションを築いていくためにも役立つ授業になります。
17		傾聴2～簡単受容、繰り返し再陳述、他～	
18		傾聴3～要約～	
19		傾聴4～感情への応答～	
20		傾聴5～質問、促進フィードバック～	
21		傾聴6～沈黙への対応総合演習～	
22		心の病理1	心と身体はつながっています。ストレスなど心に負荷がかかると身体も反応し、時には心身症などの病気が発症したりします。睡眠障害や気分障害、不安障害など心の病理の基本事項を紹介し、心理支援を行う上で欠かすことのできない心と身体の問題について、基本的知識を学びます。
23		心の病理2	
24		心理支援をめぐる法制度と関係機関	クライアントの状況によっては、医療機関と連携することや社会にある資源を用いて活かすことが重要です。そういった視点から医療機関について、「虐待」「DV」防止の法律や相談機関についても学びます。プロの心理支援士としても、家族や知人のサポートの上でも役立つ知識を学びます。
25		傾聴7～総合演習～	「傾聴」を振り返り、もう一度演習を通じて身につけます。そして、傾聴の意味と効果について深く考えてみます。
26		心理カウンセラーの倫理、日常場面の心理支援、修了式	心理カウンセラーにとって善悪の判断基準であり努力目標でもある「倫理」について学びます。また、今までの学びの総まとめとして、日常の場面で発生する心理支援について、どんなところにポイントを置いて心理支援を行なったらいいか考えてみます。

■概略(目次)の内容です。
内容の変更などもありますので、都度、ご確認ください。