一般公開講座
どなたでも受講できます

キリスト教カウンセリングセンター（CCC）

【2022 年度５月開講　一般公開講座のお知らせ】

自分と向き合う時間　３回シリーズ講座

✿講師：谷口万稚　　✿オンライン(Zoom 使用)
✿日時：5/11、6/8、7/13　(水曜日) 10:00～12:30
✿費用：16,000 円(税込)　✿開催最少人数：10名
✿講義内容：

5/11　「アルコール・薬物依存症＆習慣を替えていくために」
前半は依存症についての基本的知識・対応方法と、後半は依存症ではないですが、自分にとって好ましくない習慣を替えていくためのコツについてワークショップ形式でみなさんと考え取り組んでいきます。

6/8　「マインドマップ、セルフケア」
今後取り組みたいものにテーマを定め、頭の中に浮かぶ様々なアイデアや考えなどを紙面上に書きだします。その後みなさんと分かち合うことで、取り組んでいきたいことが明確になるワークです。(色鉛筆/B4 の紙のご準備を)

7/13　「マインドフルネス、瞑想、呼吸法」
忙しい毎日の中、丁寧に自分を見つめる時間を作ってみませんか。
身体をゆっくりと動かすことで自分と繋がり、また呼吸法を通して元気になる方法や気持ちを落ち着ける方法を学びます。瞑想を実践し、いま・ここに集中することの意味を体験しましょう。

☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆

TA(交流分析)（10 回シリーズ）

～人間関係と自己成長の為に～

人間関係を改善しもっと豊かにしたいと思っている方、また自分自身に気づきを与えて、更にパーソナリティーの成熟性を求める人にお勧めする講座です。

◆講師　堀　肇〔鶴瀬恵みキリスト教会牧師・聖学院大学総合研究所
特別研究員(牧会カウンセラー)〕

◆開講日　2022 年 5月 10 日(毎月第2火)（月１回　年 10 回）

◆日　程　毎月第2火曜日　午後1時30分～3時30分
5/10、6/14、7/12、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14

◆オンライン(Zoom 使用)　◆受講料 44, 000円(税込)　◆開催最少人数 12 名

申込方法：http://www.christ-counseling.gr.jp　（CCC ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞよりお申込ください）

（問合先:メール kouza.ccc@gmail.com ／ CCC 事務局☎03-3971-4865　毎週月曜・木曜 11:00-16:00）