

## セルフ・カウンセリング・スクール

## 通学講座のご案内

一緒に学びませんか？



「セルフ・カウンセリング」は書くカウンセリング  
かけがえのない人生をよりよく生きたいと願っている方のための  
一人のできる自己発見法です

セルフ・カウンセリングは、新しい生き方をしたい方、心の悩みやストレスを解決したい方、人を援助したいと願っている方のために創られました。

日常生活の一場面をとりあげて、自分と相手の言動を一定のルールにしたがって記述してゆきます。

つぎに、その言動の背後に潜んでいる感情や欲求を洞察します。さらに相手と自分の間にある感情や欲求のくい違いと共通点を発見します。

セルフ・カウンセリングを学ぶことで、お互いの問題を自分で発見し、その解答を自分で創り出してゆき、自分や相手の気持ちを受容することができるようになります。

人間関係すべてに共通する心のからくりを自分の経験を通して学ぶことができる方法なのです。

小学生から大人まで誰でも（文字を書ける人であれば）取り組みます。

# ■セルフ・カウンセリング講座



## □■基礎課程（初級プログラム）授業内容

セルフ・カウンセリングの初級プログラムを学びます。この講座では、はじめてセルフ・カウンセリングを学ぶ方や、少しセルフ・カウンセリングの方法を学んだことがある方にもお勧めの講座です。授業では、セルフ・カウンセリングの基礎となる書き方を学び、ご自分が経験した出来事を書き方のルールにそって実際に書いてゆきます。授業の中で発表もあります。

### ◆基礎課程 カリキュラムと教材

基礎課程は初級プログラムによる自己探究をします。

1. 記述段階                      2. 洞察段階                      3. 関係別洞察段階

テキスト「セルフ・カウンセリング」渡辺康磨著（ミネルヴァ書房）を用いて、講義と実習と発表を組み合わせで行います。

基礎課程の教材は、テキスト「セルフ・カウンセリング」渡辺康磨著（ミネルヴァ書房）2,090円、ワーク・シート1. 2. 3. (1,200円)を使用します。教材を持っていない方は、必ず申込みください。授業日までに教材と振込用紙をお送りします。

期 間：2026年9月～2027年3月（全12回）月2回（木曜日）10：30～12：00

講 師：生江 規子 先生

受講料：12,000円（教材費別）

## ■研究課程（中級プログラム）授業内容 ※基礎課程修了者対象

セルフ・カウンセリングの中級プログラムを学びます。この講座では、基礎課程で学んだ洞察内容をより詳しく表現できるようになっています。自分で自分の気持ちを理解する方法として、自問自答の仕方を学びます。誰にでも確実に自己発見を深めていくことが可能になるように工夫されています。文字どおり、ひとりでできる自己発見法と言ってもよいでしょう。

より確実に自己発見してゆくことができるという意味では、中級プログラムは、学習者にとってより親切的なプログラムといってもよいかもしれません。

研究課程は中級プログラムによる自己探究と自己形成学の理論による自己探究をします。

### ◆ 研究課程 カリキュラムと教材

新たに加わった主な内容としては、1. 記述の自分欄のみを洞察する 2. 反復前進の形で進む

3. 洞察過程・表現過程を記録する 4. 対自及び対他の感情や欲求の相互関連を読み取る

中級プログラムの教材を用いて、講義と実習と発表を組み合わせで行う予定です。

研究課程の教材は中級プログラムワーク・ブック（6,000円）中級プログラムワーク・シート（1,500円）を使用します。初めて中級プログラムを学ぶ方は、申込み用紙に、中級教材希望と明記してください。授業日までに教材と振込用紙をお送りします。

期 間：2026年9月～2027年3月（全12回）月2回（土曜日）10：30～12：00

講 師：秋月 サトミ 先生

受講料：30,000円

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

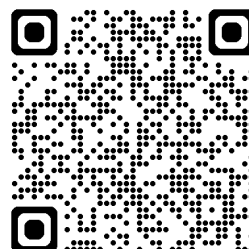
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 （03-3467-7201）

電車：小田急線 各駅停車 参宮橋駅下車 徒歩約7分

地下鉄東京メトロ千代田線

代々木公園駅（代々木公園西門出口）下車 徒歩約10分

オリンピックセンター  
WEB サイト



## ■セルフ・ヒーリング講座



□セルフ・ヒーリングとは自分自身による自分への手当てです。

セルフ・カウンセリングでは、その探求の対象は主に『心』です。セルフ・カウンセリングをするとき、私たちは、自分の心の小さな動きにも、関心を持って、大切に見つめます。

セルフ・ヒーリングでは、その探求の対象は主に『体』です。セルフ・ヒーリングをするとき、私たちは、自分の体の小さな変化にも、関心を持って意識を集中させます。セルフ・ヒーリングは、自分の体を自分で受けとめることを目指します。

セルフ・カウンセリングは、心を中心に探究することで、心の変化にともなう体の変化に気づくことができました。セルフ・ヒーリングは、体を中心に探究することで、体の変化にともなう心の変化に気づくことができます。心と体は、表裏一体です。それと同じように、セルフ・カウンセリングとセルフ・ヒーリングは表裏一体の関係にあると言ってよいでしょう。

□セルフ・ヒーリングには、セルフ・ヒーリング基礎課程・研究課程・専攻課程があります。

セルフ・ヒーリング 基礎課程：『気』の交流、及び『気育て体操』

セルフ・ヒーリング 研究課程：『気』の交流及び『自己手当て

(セルフ・ハンド・ヒーリング・レッスン)』(セルフ・ヒーリング基礎科検定合格者対象)

セルフ・ヒーリング 専攻課程：『気』の交流及び『他者手当て

(ハンド・ヒーリング・レッスン)』(セルフ・ヒーリング研究科検定合格者対象)

期 間：2026年9月～2027年3月（全5回）月1回（水曜日）14：00～16：00

講 師：奥山 のり子 先生

受講料：5,000円（全5回）、1回：1,000円

場所：一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会（研究所）

〒215-0003 神奈川県川崎市麻生区高石 4-23-15

電車：小田急線 各駅停車 読売ランド前駅下車 徒歩約15分



事務局地図  
Google Map

### ■お申込、お問合せー

一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会

〒215-0003 神奈川県川崎市麻生区高石 4-23-15

☎：044-966-0485（平日10：00～17：00）FAX：044-954-3516

Email：info@self-c.net URL：http://www.self-c.net



学会ウェブサイトからもお申込みいただけます。

右QRコードから学会のサイトにアクセスできます。



FAX : 044-954-3516

2026 年度（下期） セルフ・カウンセリング・スクール

通学部 申込書

必要事項をご記入の上、生涯学習セルフ・カウンセリング学会事務局へ、郵送かFAXにてお送りください。  
セルフ・カウンセリング学会に未入会の方はこの申込書にてご入会の手続きができます。  
受講を申し込まれる方は入会金が免除になります。

年 月 日記入

|                                                                            |            |     |       |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-------|
| 住 所                                                                        | 〒 —        |     |       |
| フリガナ                                                                       |            | 生年  | 年 月 日 |
| お名前                                                                        |            | 月 日 |       |
| 電 話                                                                        |            | FAX |       |
| 携帯番号                                                                       |            |     |       |
| 会員番号：                                                                      | 有効期限： 年 月末 |     |       |
| セルフ・カウンセリング最終学習歴（はじめて受講・基礎科・研究科・専攻科・講師養成科・その他）<br>講座名〔 〕 年 月 修了 ・ 受講中 ・ 中退 |            |     |       |

|                                                        |                                        |                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 各受講条件をご確認の上、初めて受講する方は「新規」を、<br>継続受講する方は「継続」を○で囲んでください。 |                                        | 教材申込み：新規の方は、指定がない限り、一式<br>をお申し込みください。           |
| 新規・継続                                                  | セルフ・カウンセリング基礎課程 木曜（午前）                 | テキスト「セルフ・カウンセリング 第2版」（ ）<br>ワーク・シート1（ ）2（ ）3（ ） |
| 新規・継続                                                  | セルフ・カウンセリング研究課程 土曜（午前）                 | 中級プログラム ワーク・ブック（ ）<br>中級プログラム ワーク・シート（ ）        |
| 新規・継続                                                  | セルフ・ヒーリング基礎課程 水曜（午後）<br>＊（基礎・研究・専攻科）合同 | セルフ・ヒーリング基礎課程テキスト（ ）<br>セルフ・ヒーリング基礎課程ワーク・シート（ ） |
| 新規・継続                                                  | セルフ・ヒーリング研究課程 水曜（午後）<br>＊（基礎・研究・専攻科）合同 | セルフ・ヒーリング研究課程テキスト（ ）<br>セルフ・ヒーリング研究課程ワーク・シート（ ） |
| 新規・継続                                                  | セルフ・ヒーリング専攻課程 水曜（午後）<br>＊（基礎・研究・専攻科）合同 | セルフ・ヒーリング専攻課程テキスト（ ）<br>セルフ・ヒーリング専攻課程ワーク・シート（ ） |

通信欄

（初めて申し込まれる方で、学習歴がない方は、どのようにセルフ・カウンセリングスクールをお知りになられたかお書きください。例：知人の紹介、パンフレット取り寄せの際、同封してあった。等）

（切り取り線）