

2023 年度

上期

# 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？



一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング@学会

セルフ・カウンセリングは商標登録名称です

「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、自分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。



1ページの表をご覧くださいの上、ご自分にあった講座をご受講ください。

■お申込、お問合せ

## 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

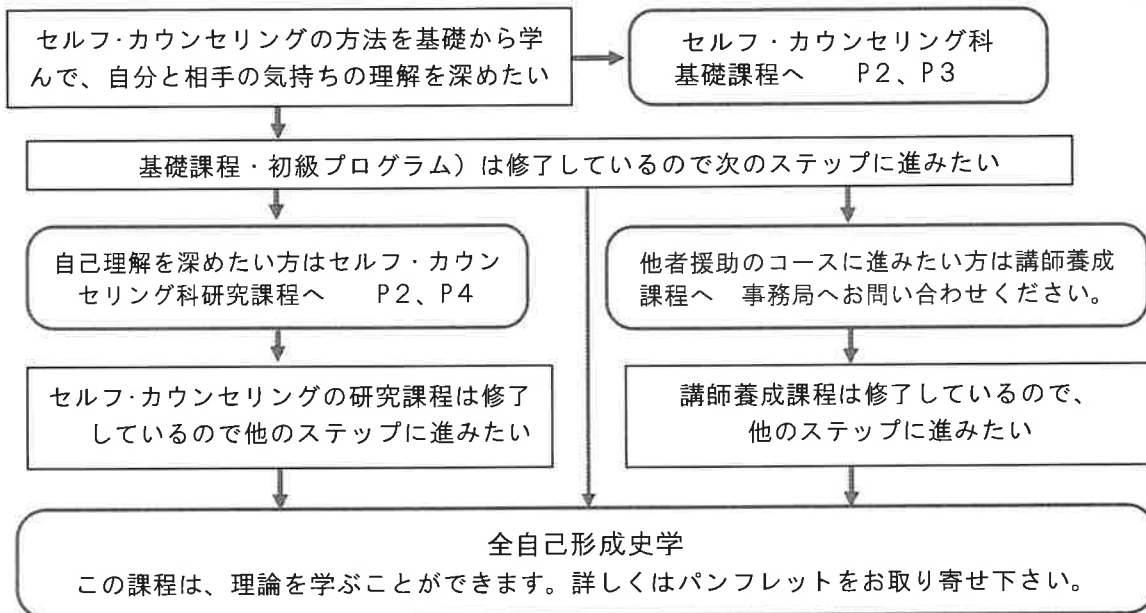
☎ : 044-966-0485 (平日 10:00~17:00) FAX : 044-954-3516

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。



# セルフ・カウンセリング講座 受講の流れ



## セルフ・ヒーリング科では何を学ぶのでしょうか？ ・P5

基礎科：「気」の交流と「気育て体操」

研究科：「気」の交流と自己手当

専攻科：「気」の交流と他者手当

各科合同で学べますので、まずは、基礎科で「気」の体験をしてみましょう。



- 各課程の受講条件はそれぞれ異なります。
- パンフレットをよくお読みになり内容・日程をご確認の上、お申込みください。
- お申込みは巻末の「セルフ・カウンセリング・スクール 通学部申込書」をお使いください。
- 通信での受講を希望される方は、NPO 法人セルフ・カウンセリング普及協会の「通信講座」をご利用下さい。詳しくは「パンフレット」をお取り寄せ下さい。
- お住まいの近くの教室で学ぶこともできます。詳しくは一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会事務局までお問い合わせください。

# セルフ・カウンセリング科(基礎課程・研究課程)

## □ 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」渡辺康麿著（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」渡辺康麿著（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。

## □ 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の、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、ひとりの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。

## □ 研究発表大会(年1回秋開催)で発表することができます

受講している方は、研究発表大会にて、研究経過を発表することができます。(要申込)

## □ 各課程修了後

基礎課程の修了規定を満たして修了した方は、研究課程へ進むことができます。

# セルフ・カウンセリング科 基礎課程 日程

## 基礎課程 上期通学生募集要項

下期学習期間	2023年4月～9月 ●原則として月2回、木曜日
教室（会場）	代々木：国立オリンピック記念青少年総合センター（小田急線参宮橋駅より徒歩7分）
定員	8名
受講料	上期：全12回 12,000円（教材費別途）
受講条件	一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会の会員の方
修了規定	学習年数1年以上、出席32回以上、フォーマット1編以上、研究論文1編提出

## 研究課程 日程（上期全12回）

担当	講師：生江 規子 先生	時間	10:30～12:00
日程	原則 第1・第3木曜日 ※お申し込まれた方には、日程とお部屋が決まり次第にお伝えします。		

※会場の都合により、第1・第3以外の木曜日になることがあります。日程と教室番号は、申し込まれた方には随時お知らせします。



## 受講生の声

クラスで他の方の発表を聞くと、「心のセルフをたくさん表現しているな」と自分自身の勉強になります。また、他の方の発表を聞くことが、相手を受けとめる練習になると先生に言われてなるほど！ と思いました。



思ったことを文字に書き表すと、なんとなく落ち着いてくる感じ。一時的にムカツときても、いろいろと考えているうちに自分の思いが出てきて、怒りが和らいでいき、反省もできたるするのが不思議だった。

# セルフ・カウンセリング科 研究課程 日程

## 研究課程 通学生募集要項

学習期間	2023年4月～9月 ●原則として月2回、土曜日
教室（会場）	代々木：国立オリンピック記念青少年総合センター（小田急線参宮橋駅より徒歩7分）
定員	8名
受講料	上期：全12回 30,000円（教材費別途）
受講条件	①一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会の会員の方 ②セルフ・カウンセリング基礎課程（初級プログラム）を修了している方
修了規定	学習年数2年以上、出席32回以上、研究論文1編提出

## 研究課程 日程（上期全12回）

担当	講師：秋月サトミ 先生	時間	10：30～12：00
日程	原則 第1・第3土曜日 ※お申込みいただいた方には、日程とお部屋が決まり次第にお伝えします。		

※会場の都合により、第1・第3以外の土曜日になることがあります。日程と教室番号は、申し込まれた方には随時お知らせします。



### 受講生の声

ひたすら自己探求していくというこの中級のプログラムは自分にあっていると思いました。じっくり探究していきたいです。

# セルフ・ヒーリング科

## □ 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として『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として『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・ヒーリング科には、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・ヒーリング科 基礎課程：『気』の交流、及び『気育て体操』

セルフ・ヒーリング科 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・ヒーリング科 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)

## セルフ・ヒーリング科 基礎課程・研究課程・専攻課程合同 通学生募集要項

学習期間	2023年4月～9月 ●原則として各教室月1回 第2水曜日		
教室(会場)	神奈川県川崎市 一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会 研修室 (小田急線 読売ランド前駅より 徒歩 約12分)		
定員	各教室 7名		
受講料	基礎課程：	} いずれも、5回 15,000円 (教材費別途)	
	研究課程：		
	専攻課程：		
受講条件	①セルフ・カウンセリングの理念に共鳴しておられる方 ②一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会の会員 基礎課程はセルフ・カウンセリングを学んだことがない方でも受講することができます ③セルフ・ヒーリング研究課程はセルフ・ヒーリング基礎課程検定合格者対象		

## セルフ・ヒーリング科 基礎過程・研究課程・専攻課程合同 (全5回)

担当	講師：奥山 のり子 先生		時間	14:00～16:00
日程	①	4月 日 (学会研修室)	④	7月 13日 (学会研修室)
	②	5月 日 (学会研修室)	⑤	9月 14日 (学会研修室)
	③	6月 日 (学会研修室)		

## セルフ・ヒーリング検定について

セルフ・ヒーリング検定はご自宅で受検することができます



検定名	受検資格	検定後	検定料
セルフ・ヒーリング 検定ステップ1	セルフ・ヒーリング 基礎科 通学講座を10回以上出席 または セルフ・ヒーリング 基礎科 通信講座で10回以上の添 削指導を受けている	セルフ・ヒーリング検定ステップ1の合格者は セルフ・ヒーリング研究科へ進めます。	2,000円
セルフ・ヒーリング 検定ステップ2	セルフ・ヒーリング 研究科 通学講座を10回以上出席 または セルフ・ヒーリング 研究科 通学講座で10回以上の添 削指導を受けている	セルフ・ヒーリング検定ステップ2の合格者は セルフ・ヒーリング専攻科へ進めます。	2,000円

## お申込み方法

お申込みは、最終頁の「セルフ・カウンセリング・スクール 通学部申込書」を切り取って、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宛に、郵送またはFAXでお送りください。  
※学会のWEBサイトからもお申込みいただけます。

**お申込みの締切りは 3月20日(月)です**

- 申込者が定員になり次第、受付を締切らせて頂きます。
- 定員に余裕が残っている場合に限り、途中からでも受講を申込みすることができます。この際の受講料は、原則として、すでに終了した分を差し引いた金額となります。
- お申込み人数が5名に満たない時は、開講されない場合があります。そのため、受講のお手続きは、受講締め切り日後開始します。早めにお申し込みされた方には、少しお待ちいただくこととなります。あらかじめご了承ください。
- 受講料は、後日、送付された振込用紙の内容をご確認の上、お支払いください。
- ご不明な点は、一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング学会までお問合せください。

### □ お願い

- ①すでにセルフ・カウンセリング学会の会員の方で、受講期間中に会員の期限が切れる場合は、すみやかに継続の手続をお済ませ下さい。(毎月送られる機関誌に、更新手続きのお知らせが入ります)
- ②お支払い頂いた受講料はやむを得ない事情がないかぎりご返金できません。



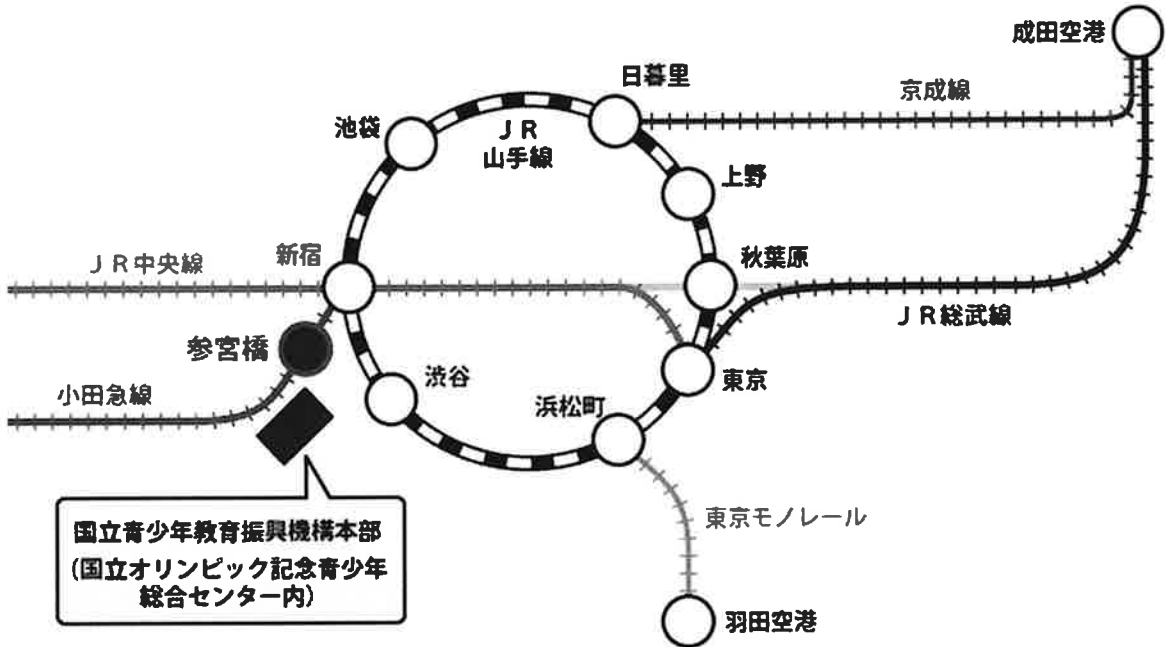


## 国立オリンピック記念青少年総合センターへの行き方

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

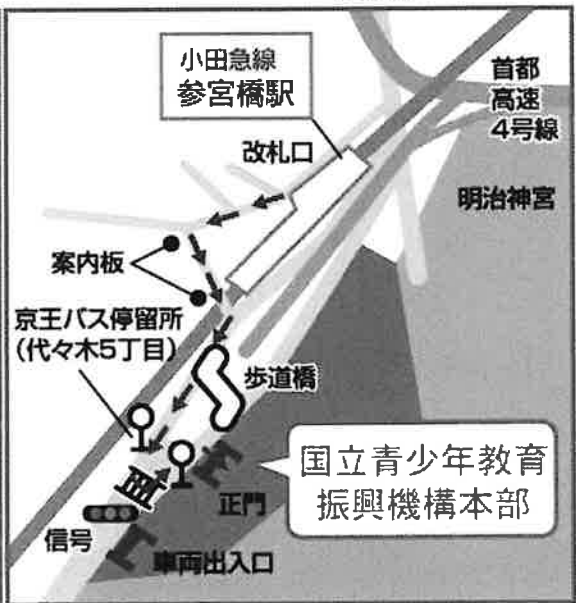
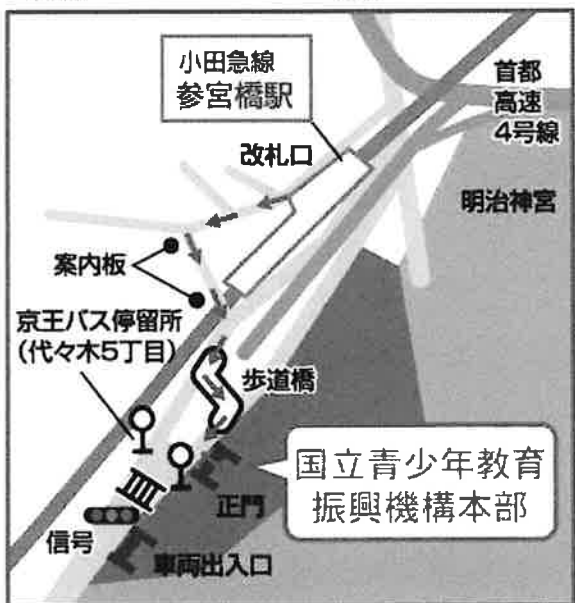
電車：小田急線 各駅停車 参宮橋駅下車 徒歩約7分

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



参宮橋からの[歩道橋]を使った経路

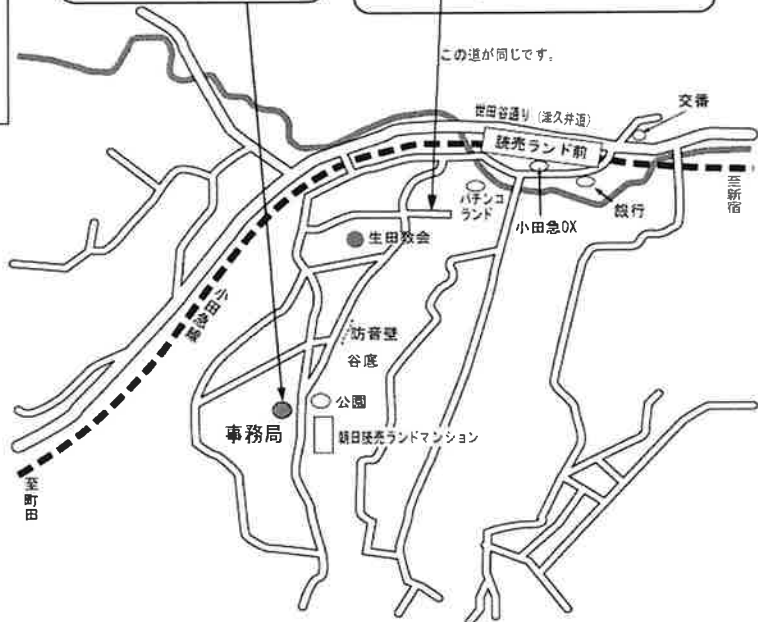
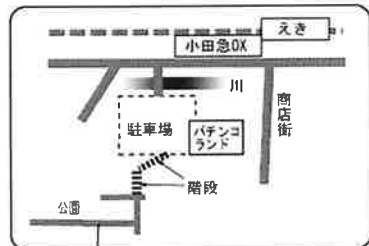
参宮橋からの[横断歩道]を使った経路



学会 研修室への行き方

小田急 小田原線  
読売ランド前 徒歩 約 10 分

※山あり谷ありで複雑な地形です。  
初めてお見えになる方で、  
不安な方は、駅からお電話下さい。



●お申込 お問い合わせ

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 (土日祝日を除く 10:00~17:00) FAX : 044-954-3516

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

FAX : 044-954-3516

2023年度(上期) 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 月日	年 月 日
お名前			
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) _____ )			
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、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」( ) 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 ( ) 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) * (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 ( ) 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) * (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 ( ) 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) * (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 ( ) 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)

*Society of  
Self Counseling*