



SIS

Course Information  
2023-2024

# 令和5年度 講座案内

人間関係を円滑にするスキルを身につけ、家族や周囲へのサポートや自分自身に役立てていただくことを目的に以下の講座を開催します。

なお、6月以降の同日の午後（13：30～16：00）は、同テーマによる応用講座を会員限定で開催します。ご興味のある方は事務局までお問合せください。

セラピーではありませんので、現在治療中の方はご遠慮ください。

## 5月 SIS 講座 「心が軽くなる“魔法のしつもん”」

内容：質問の仕方ひとつで、相手の反応が変わります。質問に答えあうことを通じて、自分のやりたい事や、叶えたい事、なりたい姿などを発見していく、そんな心の変化を感じてみませんか？ 自分も相手も自然と笑顔がこぼれる、参加型のワークショップです。人間関係をより良くしていきたいと考えてみえる方にお勧めです。

日時：2023年5月20日（土）  
13：30～16：00

会場：長森コミュニティセンター（多目的室）  
講師：荻本佳代（SIS カウンセラー・魔法の質問認定講師）  
参加費：2,000 円（一般）／1,500 円（会員）

## 6月 自己表現講座 「アサーション・トレーニング」

内容：アサーションとは自分の気持ちに気づいた上で、自分の「感じる力」や「考える力」、「行動する力」を大事にするところから始まります。トレーニングでは、相手と自分にどのような違いがあっても、誠実に、率直に、自分の責任において伝えることを実践的に学びます。

日時：2023年6月17日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（多目的室）  
講師：安江眞智子（SIS 代表・心理カウンセラー）  
参加費：2,000 円

## 7月 自己表現講座 「リフレーミング」

内容：リフレーミングとはものごとを捉える枠組み（フレーム・認知）を変えることで、フレームの世界から思い切って出てみると、自分も、状況も、相手も違って見えてきます。物事を別の角度から捉えることで、問題解決の糸口やポジティブな再解釈のヒントを学びます。

日時：2023年7月15日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（サークル室）  
講師：安江眞智子（SIS 代表・心理カウンセラー）  
参加費：2,000 円

## 8月 自己表現講座 「フォーカシング（感覚をとらえる）」

内容：気持ちはからだの「感じ」として体験されます。ひとつひとつ言語化してみると、自分がたくさんのことを感じていたことにきっと驚くと思います。今回は心理劇的な方法を用いて、自発的なイメージの世界を共有しながら具体的なやりとりや内的世界を体験します。

日時：2023年8月19日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（予定）  
講師：安江眞智子（SIS 代表・心理カウンセラー）  
宗方明子（SIS カウンセラー・メソボースカウンセラー）  
参加費：2,000 円

## 9月 傾聴講座 「傾聴の意義と技法①」

内容：私たちはコロナ禍を通して表情が見えること、対面でコミュニケーションをとることの大切さを痛感しました。『心を傾けて聴く』とはどう言うことなのでしょう？ 臨床心理士の山川久恵氏を講師に迎えて傾聴の基本姿勢を学びます。

日時：2023年9月16日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（予定）  
講師：山川久恵（SIS 顧問・臨床心理士・公認心理師）  
参加費：2,000 円

## 10月 傾聴講座 「傾聴トレーニング」

内容：傾聴の基本的態度・姿勢・技法について、実践的なグループワークを通して学びます。受け止めたことを伝え返し確認や修正を行っていることで、感情、欲求、葛藤など内的世界への理解を進めます。

日時：2023年10月21日（土）  
10：00～12：00

会場：美濃加茂市生涯学習センター 学習室（予定）  
講師：安江眞智子（SIS 代表・心理カウンセラー）  
中島律子（SIS カウンセラー）  
参加費：2,000 円

## 11月 自己表現講座 「境界の引き方」

内容：境界は普段目に触れるようなものではないですが、自分が大切だと思っていることや自分自身を傷つけられたと思った時、その存在に気づきます。

簡単な事例を取り上げて日常に潜む境界と境界の引き方について学びます。

日時：2023年11月18日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（予定）  
講師：安江眞智子（SIS 代表・心理カウンセラー）  
参加費：2,000 円

## 2月 傾聴講座 「傾聴の意義と技法②」

内容：臨床心理士の山川久恵氏を講師にお迎えして傾聴の基本姿勢を踏まえて実践体験を中心に学びます。

日時：2024年2月17日（土）  
10：00～12：00

会場：長森コミュニティセンター（予定）  
講師：山川久恵（SIS 顧問・臨床心理士・公認心理師）  
参加費：2,000 円



SIS-HP



お問合せ  
お申し込み



公式LINE

- ※天変地異や各種感染症の対策、また講師の都合等により、順延又は中止する場合があります。
- ※開催する会場は、約一ヶ月前の予約状況により決定しますので、変更する場合があります。以上、ご了承くださいませ。参加申込された皆様には、都度お知らせします。
- ※会場内では、マスクの着用をお願いします。



Self Identity Support

その人らしさを支える会

●NPO法人SIS（シス）

〒500-8213 岐阜市日野西3丁目8-1

TEL.080-3645-3995 FAX.0574-76-2044

E-mail：cuore@sis-oasis.com

<https://sis-oasis.com>

<https://www.facebook.com/NPO.SIS>