

テーマ No.	開催月 日時	テーマ 内容	教材	受講料		教材費
				単発	複数	
1	8月	自分を知る 質問紙形式の性格検査や、心理臨床の場でも用いられる描画法などを使い、様々な角度から「自分を知る」作業をおこないます。				
①	8/6(土) 13:30-15:30	描画法を使ったワークから自分を知る ・バウムテスト ・色塗り ・一時気分的尺度 (TMS)	画用紙 (5枚) TMS質問紙 (1枚)	¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	8/27(土) 10:00-12:00	質問紙を使ったワークから自分を知る ・YG (性格特性) ・数秘	YG性格検査			
2	9月	ごきげんな私になるために 強み伸ばし自己肯定感を高めるレッスン				
①	9/3(土) 13:30-15:30	強み・弱みについて考える ・エゴグラム ・交流分析 (ストローク) ・もやもや吹き飛ばしワーク	TEGⅢ質問用紙 エゴグラム早わかり	¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	9/17(土) 13:30-15:30	自己肯定感を高めるレッスン ・MINDSET ・ホオポノポノ				
3	10月	心地よい毎日をつくる 心地よい毎日は心地よいコミュニケーション&環境から				
①	10/1(土) 13:30-15:30	心地よいコミュニケーション ・ネガポジワード変換 ・ポジティブ日記	ポジティブノート	¥3,300	¥5,500	¥1,100
②	10/22(土) 10:00-12:00	メンタル環境サポーター「香り」 ・アロマセミナー【外部講師】		¥3,300		実費
4	11月	折れない心を育む ストレスとレジリエンス (しなやかさ) について考える				
①	11/5(土) 13:30-15:30	ストレスについて ・ストレス ・ライフイベントとストレス		¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	11/19(土) 13:30-15:30	レジリエンス (しなやかさ) について ・レジリエンス ・STAI (今のストレス状態)	STAI質問紙			
5	12月	1年をふり返る (忘年会) 心の中や出来事を整理整頓し、新しい年を迎える準備をしましょう。				
	12/17(土) 時間未定	茶話会 ・ドリカムノート ・今までをふり返って	ドリカムノート	(不可)	¥5,500	¥1,100
6	1月	目標設定 毎日が豊かになる目標設定				
①	1/7(土) 13:30-15:30	目標と目的を決めよう ・ドリカムコラージュ		¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	1/21(土) 13:30-15:30	目標の具体化をはかろう ・未来創造ノート	未来創造ノート			
7	2月	フラストレーションをためない 怒りの感情と上手く付き合い、ストレスをためない取組みを日常に取り入れよう				
①	2/4(土) 13:30-15:30	怒りの感情と上手く付き合うために ・アンガーマネジメント診断 (怒りタイプ)		¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	2/18(土) 13:30-15:30	マインドフルネスでストレス軽減 ・マインドフルネス呼吸法	マインドフルネス瞑想がよくわかる本			
8	3月	変化に気づく 半年前の"わたし"と今の"わたし"				
①	3/4(土) 13:30-15:30	質問紙や描画法を使ったワークから ・エゴグラム ・バウムテスト ・一時気分的尺度 (TMS)	TEGⅢ質問用紙 エゴグラム早わかり※ 画用紙 (5枚)	¥6,600	¥5,500	¥1,100
②	3/18(土) 13:30-15:30	発表会 ・発表会				
				¥46,200	¥44,000	¥8,800