

テーマ No.	開催月 日時	テーマ 内容	教材	単発	受講料 複数	教材費
1	10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	10月20日 13:00-15:00	描画法を使ったワークから自分を知る		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・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)			
②	10月20日 15:00-17:00	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	11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	11月10日 13:00-15:00	強み・弱みについて考える		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・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			
②	11月10日 15:00-17:00	自己肯定感を高めるレッスン				
		・MINDSET ・ホオポノポノ				
3	10・2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	2月4日 13:00-15:00	心地よいコミュニケーション		¥3,300	¥5,500	¥1,100
		・ネガボジワード変換 ・ポジティブ日記	ドリカムノート			
②	10月22日 10:00-12:00	メンタル環境サポーター「香り」<zoom>		¥3,300		¥3,300
		・アロマセミナー【外部講師】				
4	12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	12月22日 13:00-15:00	ストレスについて		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・ストレス ・ライフイベントとストレス				
②	12月22日 15:00-17:00	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)	S-H式レジリエンス検査			
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月17日	ふり返りワーク&茶話会<zoom>		(不可)	¥5,500	¥1,100
		・ドリカムノート ・今までをふり返って	ポジティブノート			
6	1月	目標設定 毎日が豊かになる目標設定				
①	1月19日 13:00-15:00	目標と目的を決めよう		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・ドリカムコラージュ				
②	1月19日 15:00-17:00	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	3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	3月9日 13:00-15:00	怒りの感情と上手く付き合うために		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・アンガーマネジメント診断 (怒りタイプ)				
②	3月9日 15:00-17:00	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月30日 13:00-15:00	質問紙や描画法を使ったワークから		¥6,600	¥5,500	¥1,100
		・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)			
②	3月30日 15:00-17:00	発表会				
		・発表会				
				¥46,200	¥44,000	¥12,100
				計		¥59,400

こころCAFE®申込書 2022

月1回(1回4時間)
大阪会場

お申込日	年 月 日	ご住所 (教材送付先)	〒
お申込者名			
TEL	- -	メールアドレス	

●お申込みテーマ

※注1:2テーマ以上のお申込みは複数欄へ

No.	開催月 日	テーマ 時間	内容	詳細	教材	お申込み	
						単発	複数
1 10月 自分を知る							
①	10/20	13:00-15:00	描画法を使ったワークから自分を知る	パウムテスト/色塗り/一時気分的尺度	YG性格検査/画用紙		
②	10/20	15:00-17:00	質問紙を使ったワークから自分を知る	YG(性格特性)/数秘	/TMS用紙		
2 11月 ごきげんな私になるために							
①	11/10	13:00-15:00	強み・弱みについて考える	エゴグラム/交流分析/もやもや吹き飛ばし	TEGⅢ質問用紙/エゴグラム早わかり		
②	11/10	15:00-17:00	自己肯定感を高めるレッスン	MINDSET/ホポポポノ			
3 10・2月 心地よい毎日をつくる							
①	2/4	13:00-15:00	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	0.5	
②	10/22	15:00-17:00	メンタル環境サポーター「香り」	アロマセミナー【外部講師】※注2	別途 ※注3	0.5	
4 12月 折れない心を育む							
①	12/22	13:00-15:00	ストレスについて	ストレス/ライフイベントとストレス	STAI質問紙		
②	12/22	15:00-17:00	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)			
5 12月 1年をふり返る(忘年会)							
①	12/17	時間未定	ふり返りワーク&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		
6 1月 目標設定							
①	1/19	13:00-15:00	目標と目的を決めよう	ドリカムコラージュ	未来創造ノート		
②	1/19	15:00-17:00	目標の具体化をはかろう	未来創造ノート			
7 3月 フラストレーションをためない							
①	3/9	13:00-15:00	怒りの感情と上手付き合うために	アンガーマネジメント診断(怒りタイプ)	マインドフルネス瞑想がよくわかる本		
②	3/9	15:00-17:00	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			
8 3月 変化に気づく							
①	3/30	13:00-15:00	質問紙や描画法を使ったワークから	エゴグラム/パウムテスト/一時気分的尺度	TEGⅢ質問用紙/エゴグラム早わかり/画用紙		
②	3/30	15:00-17:00	発表会	発表会			

申込みテーマ数 合計 A 1・0.5 B
↑○で囲む ↑数を記入

その他	基本教材(※複数お申込みの方のみ)	色彩心理ワード集、クレヨン、他		C
-----	-------------------	-----------------	--	---

※初回のみ

●お申込み集計

価格:税込(10%)

	受講料	受講料	教材費(送料込)	申込みテーマ数	合計金額
単発お申込み	1テーマのみのお申込み	6,600	1,100	A 1	7,700
	アロマセミナー(10月②のみ)	6,600	3,300	0.5	3,300
複数お申込み	2テーマ以上のお申込み	5,500	1,100	B	,
	アロマセミナー教材費(10月②)	-	3,300	-	,
	基本教材(※初回のみ)	-	3,300	C	,
その他(特典等)					,
合計金額					,

●伝達事項やご要望等ありましたらご自由にお書きください

事務欄	ご入金確認 /	教材発送日 /	パスワードご連絡 /
-----	------------	------------	---------------

※注1:1テーマのみのお申込みは「単発」欄へ。2テーマ以上のお申込みは「複数」欄にご記入ください
※注2:単発申込みの場合、No.3(10月)のみ①②別々にお申込み可能です。(欄Aの0.5を丸で囲んでください)
※注3:アロマセミナーの教材費は別途3,300円が発生します
※注4:お休み&過去の講座受講に関しては、録画動画をご覧頂くか振替受講をお願いします