

「こころの健康と生きがいづくり」

＜より明るく元気に爽やかに！＞

はじめに：

日本は長寿を誇るのに心の健康はどうでしょう？毎日のように悲しいニュースが届きます。残念ながら日本は自殺率の高さなど、先進国の中でも大きく遅れをとっているようです。さて、心理学あるいは心理療法はこの100年間目覚ましい進歩を遂げてきました。その知識や知恵を、予防医学的立場から約20年の教育事業の経験をもとに、一般市民がより明るく元気に爽やかに暮らせるためにまとめたものが「生きがいの心理学」です。今回はそのエッセンスを体感していただく講座です。

特別講師、植村高雄氏は、大学病院等で心理療法の豊富な臨床経験を持つ一方、国内外で学び、オックスフォード大学での教授資格、LICQXON を所持され、日本でも20年にわたり教育事業をされています。どなたにも役立つ、明るく元気で爽やかに生き抜くヒントになればと期待しています。

日時場所：

2008年 9/28(日) 時間 13:30 ~ 15:30 (約2時間) 開場は13:15から
八王子市生涯学習センター南大沢分館(南大沢駅より3分)
〒192-0364 八王子市南大沢2-27 南大沢総合センター2階

勉強会内容予定：

- * 生き甲斐は自分で探そう 答えは自分の心に存在している。
- * ストレスの中に幸福への答えと道筋がある。
- * 解釈を変えると世界が変わる。
- * 楽道家(防衛機制を外す)になると知恵が生まれる。
- * 真善美に叶う願望(自己実現への道)を燃やそう。

参加対象者： 八王子市を中心とした近隣地域の皆様

定員： 60名

主催： NPO法人 CULL カリタス カウンセリング学会 (略称NPOCULL)

講師： 植村高雄

NPO法人 CULL カリタス カウンセリング学会 会長

ユースフルライフ研究所 主宰、NPO法人日本紛争予防センター 監事

社団法人長寿社会文化協会 正会員

費用： 参加費 1,000円

問合せ、申込先： お気楽にご相談ください。申し込みは裏の用紙でFAXまたは郵送願います。
また、e-mailでの申込も可能です。

NPO法人 CULL カリタス カウンセリング学会 八王子担当 森

電話：042-675-2341 Fax：042-679-2723 e-mail：h.mori@npocull.org

ホームページURL：<http://www.npocull.org/> *電話は繋がりにくいことがあります予めご了承ください。

「生き甲斐の心理学の基礎理論を考える」：

植村高雄先生と八王子カウンセリング勉強会の仲間、当講座の参加希望者を中心に、講座終了後、16:50まで生涯学習センター南大沢分館にて気楽な、勉強会を開催予定です。お時間があれば、お立ちよりください。

裏面申込書

9月28日 「こころの健康と生きがづくり」参加申し込みフォーム

特定非営利活動法人 CULL カリタス カウンセリング学会 八王子担当行

住所：八王子市大塚274-29-502 森方

FAX宛先 042-679-2723 電話 042-675-2341

住所 (連絡先)	〒 電話 () - - FAX () - - e-mail :
ふりがな	
氏名	

* e:mail でお申し込みの方は、h.mori@npocull.org宛てに 上記申込書の要領で、氏名、住所、連絡先(電話、FAX等)をご記入の上、【9月28日「こころの健康と生きがづくり」参加申し込み】とご記入ください。満員等のためお断りする場合がありますので予めご了承ください。