

# 栃木フォーラム

開催のご案内

栃木フォーラムは、講義とグループディスカッションにより、  
参加者の実践力と人間力のアップを試みる、かなり真面目なイベントです。

## テーマ：『今ここ』への気づきを高め自己一致を味わう

～マインドフルネスとインプロビゼーションを用いたワークショップ～

カウンセラーに必要な3条件、受容・共感・自己一致のうち、もっとも重要なのは自己一致(今ここであるがままの自分であること)です。自己一致なくして本当の受容や共感はなしえません。

自己一致は本来、カウンセラーだけでなくすべての人にとって、よりよく生きるために大切なものです。誰もが自己一致と自己不一致の間を揺れ動きながら生きており、少しでも自己一致に近づくには自己不一致の存在に気づき認めること、そして、そのためにまず自分自身が「今ここ」での体験に開かれていることが必要です。

今回の栃木フォーラムでは、近年、社会的にも大きな注目を集めているマインドフルネス(瞑想)やインプロビゼーション(即興)など「今ここ」を大切にワークを活用しながら、実際に行動して、感じて、気づくことを通して、自己一致について改めて考えてみたいと思います。

日時	2018年3月24日(土) 9:50～16:50
会場	宇都宮市中央生涯学習センター 204 学習室 (関東バス 県庁前バス停・東武宇都宮駅 より徒歩 3 分)
ねらい	各回で特定のテーマに対して、講義とグループディスカッションにより、参加者の実践力と人間力のアップを試みる。
内容・進め方 時間は進行により若干変更する場合があります。	第1部:9:50～12:35 「マインドフルネスを通して自己一致を味わう」 第2部:13:40～16:50 「インプロビゼーションを通して自己一致を味わう」 今回は1部・2部とも講義とワークを織り交ぜながら進行します。ある程度、身体を動かしやすい服装でご参加ください。
講師	講師:綾部 和幸氏 (シニア産業カウンセラー・北関東支部認定講師) ファシリテーター:栃木事務所スタッフ
受講料・お支払方法	¥5,000 (裏面記載の振込先に予め振込みをお願いいたします)
定員	18名(最少8名)
受講資格	(1) 資格登録会員であること (2) 本講座で行なうワーク(激しい運動はありませんが、ある程度身体を動かしながら取り組むものが含まれます)に参加できる方を対象とします。
ポイント等	ポイント 5P / 支部研修スタンプ 2個
募集期間	2018年1月10日～3月20日

皆様のご参加をお待ちしております。

お願い：会場には駐車場がありません。お車でお越しの方は、付近の有料駐車場をご利用ください。

# 第9回栃木フォーラム 参加申込書

送り状は不要です。お申込み用FAX:048-823-7807

お名前： \_\_\_\_\_

所属支部： 北関東支部・それ以外→ \_\_\_\_\_ 支部

会員番号： \_\_\_\_\_

ご住所：〒 \_\_\_\_\_

お電話番号： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_

受講料振込み日： 2018年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ご連絡事項： \_\_\_\_\_

今後北関東支部からのメールマガジンの送信を希望する

- 個人情報につきましては、栃木フォーラムに関するご連絡（メールマガジン配信希望の方はメールマガジンの送信も含む）以外には使用しません。
- キャンセル等：
  - 募集期間末日（3月20日）までのキャンセルは、振込手数料を除き全額ご返金致します。
  - 募集期間末日を過ぎてからのキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
  - 他講座への受講料振替には応じておりません。あらかじめご了承ください。
- 振込先：
  - 埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 ジャエホサツギ ヨウカクセラキョウカク件効ナクフ
  - 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
- その他
  - 台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開催が危ぶまれる場合は北関東支部の「災害掲示板」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にてご確認ください。開催中止は、開講の3時間前までに告知をいたします。

**お申込み・お問い合わせは 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北関東支部  
お申込みは：北関東支部窓口まで**

Tel : 048-823-7801 Fax : 048-823-7807 Mail : [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)

**お問い合わせは：栃木事務所窓口まで**

Tel : 028-650-5661 Fax : 028-622-5660 Mail : [info@jica-tochigi.org](mailto:info@jica-tochigi.org)