

新しいセルフ・エンパワメント法が誕生しました

## 自己物語再構成ライティング法 体験講座（2 Days）



新たに開発した【自己物語再構成ライティング法】は、ナラティブ・セラピーの重要なアイデアを踏まえて、これまでの「自己物語」とは矛盾する「ユニークな結果（忘れていた生きられた経験など）」を探索し、その大切な意味を検討し、新たな自己物語の再構成を行う【セルフ・エンパワメント法】です。

### 【特徴】

体験された多くの方が、これまで歩んできた自己の大切な経験から、自己の新たな発見と人生の大切なテーマを確認します。それに伴い自己認識が変化し、これからの人生を前向きに歩む指針が得られたと報告されています。また、プライバシーを守りながら自分のペースで実施できるのが特徴です。

---

日 時： 2月23日（日） 10時半～17時  
2月24日（月祝）10時～16時

講 師： 小澤康司（立正大学教授、NPO-JCC会長）

場 所：立正大学品川キャンパス4号館412教室

参加費：一般 22,000円（税込）、JCC会員 20,000円（税込）

定 員：12名

申込方法：JCCのホームページ（<https://npo-jcc.org/>）

または、Peatixサイト（<https://jcc24sn2.peatix.com>）

からお申込みください。

# SELF-NARRATIVE RECONSTRUCTION WRITING METHOD (2Days)

社会構成主義&ナラティブ・セラピーの重要なアイデアを基盤として、人間に本来備わっている内省力や自己の客観視による気づきの力を効果的に引き出すセルフ・エンパワメント法です。2日間の研修では、自己の物語の再構成作業に取り組んでいただき、その心理的変化のプロセスを体験的に理解していただきます。

本来の自己、自覚していなかった肯定的自己や潜在的な可能性、自己を束縛していたディスコース、人生の大切なテーマ等が確認できれば、これからの人生を歩む指針とすることができます。じっくりと自己と向き合う時間を確保するため、2日間の体験講座としました。

## 【講師紹介】

立正大学心理学部 教授 & 大学院心理学研究科科長  
NPO法人日本キャリア・カウンセリング研究会 (JCC) 会長  
日本キャリア開発研究センター (JICD) 代表  
(一社) 日本産業カウンセリング学会 (現JACC) 元会長、  
臨床心理士・公認心理師・キャリアコンサルタント・  
JACC学会認定スーパーバイザー・ JICD認定キャリア開発  
カウンセラー・中級産業カウンセラー

主な編著者として、日本キャリアカウンセリング史 (実業之日本社)、  
実践アイデア 現場で使えるキャリア理論とモデル、実践、職場で使  
えるカウンセリング (誠信書房)、ライフデザイン・カウンセリングの入  
門から実践へ (遠見書房) など

お問い合わせ先 : JCC事務局 電話番号 03-6806-0693

メールアドレス : [info@npo-jcc.org](mailto:info@npo-jcc.org) ホームページ : <https://npo-jcc.org/>