

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： 3月20日（金・祝） 10時半～17時
3月21日（土） 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

定 員： 10名

参加費：一般 22,000円（税込）、JCC会員 20,000円（税込）

申込方法： Peatixサイト (<https://jcc25sn2.peatix.com>)
からお申込みください。

参加のご注意：自己物語再構成ライティング法は、過去の体験を思い出す作業です。思い出したくない体験がある方、また、思い出すと気持ちが不安定になる方は参加をお控え願います。

SELF-NARRATIVE RECONSTRUCTION WRITING METHOD (2Days)

【講座スケジュール】

第1日	10:30 ~	講座オリエンテーション
		自己物語再構成ライティング法とは
		社会構成主義/概念/パラダイム/ディスコース
		物語とは
	13:30~	自己物語再構成ライティング法の実施方法
		事例紹介
		自己物語再構成ライティング法の実践
		「これまでの自己物語」の記入
	~17:00	1日目の纏め

第2日	10:00~	ユニークアウトカム検討
		体験&自己の意味・価値の再検討
	13:00~	「新たな自己物語」の再著述
		人生の大切なテーマの検討
		将来の可能性と人生の展望
	~16:00	2日目の纏め

【講師紹介】

立正大学心理学部 教授

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 ホームページ : <https://npo-jcc.org/>