

いろんな自分を愛そう・人の中で自分らしくいよう！

## 自分自身と仲良くなるコツが掴める ストーリーメイキンググループ

**あ** あなたは自分は好きですか？ 私たちにはいろいろな自分があります。強い自分、弱い自分、嬉しい自分、悲しい自分。笑う自分、泣く自分。いいときもあれば、悪いときもあります。人に誇れる自分もいれば、人に見せるどころか自分でも見たくない自分だっています。でも、これらはどれも自分で、大事な自分です。

「ここは私のダメなところ」「こんな私は嫌だ」と思う自分の部分とも仲良くなれたら、今より少し楽に生きられますし、自分の不安や不満、変えたいと思うところと向かい合うことももっと楽になります。

どんな自分とも仲良くなり、愛することができるようになるにはコツが必要です。そのコツを物語作りグループワークをしながら掴んでみませんか？ ストーリーメイキンググループ（SMG）はフィクションの物語作りを通して自分を表現して、自分を感じて、自分らしさを太くすることができるグループプログラムです。フィクションの物語なので、自分のことをそのまま話すのが苦手な方、ちょっと抵抗がある方でも参加しやすく、効果を得ることができます。

自分と仲良くなるコツを掴みたい人、お待ちしております。

**セラピスト：花井 俊紀**

**日程：2019/1/13(日) 土曜日 10:00-17:30 (4セッション)**

**料金：各回 12,960円 (税込)**

**対象：高校生以上の男女**

**定員：5名以内**

**取得できるSMG体験の単位 (SMG訓練生対象)：4単位**

### 申込方法：

申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにて当研究所までお送り下さい。

**PAS心理教育研究所**

〒153-0041 東京都目黒区駒場2-8-9

TEL&FAX 03-6407-8201

ホームページ <http://www.pas-ins.com>

