

# 咲風里オリジナル教材 注文用紙

カウンセリングの基礎についてわかりやすく解説した「カウンセリングって何だ？」の他、基礎的な認知・行動療法を取り入れたストレスマネジメントのための教材です。

実践的なセルフケアを日常に取り入れ、不安や悩みを自ら軽減する力をつけることで、喜びの感情ややる気ができるころと体のさぶりメントとしてお役立て下さい。

## ① カウンセリングって何だ？ 販売価格 1000 円(税別) 全 42 ページ



カウンセリングの「基礎的なまとめ」を理論的に、かつ実例・実感をともなうて解説。仕事に役立てたい、親子・夫婦問題の解決に役立たせたい、そして自分自身の生き方を振り返る機会にお役立てください。

- 第1節 どうして心理的に自由になれないのか？
- 第2節 自分らしくするには？
- 第3節 見立ての共有
- 第4節 めざす人間像
- 第5節 自分が変わることができる条件
- 第6節 カウンセリング過程には段階がある
- 第7節 個人面談から家族面談へ—家族療法
- 第8節 考え方を変える—認知療法
- 第9節 無意識の世界を開く—精神分析
- 第10節 話の仕方からあなたが見える？—交流分析
- 第11節 精神分析の反対側にあるもの—行動療法
- 第12節 改めて カウンセリングとは何か

## ②③④ 3点セット 販売価格 1000 円(税別) ※③④は単品での購入も可能です

### ②「ストレスとの自分らしい付き合い方」 全 38 ページ



事例を解説しながら、こころの仕組みや、日常生活の不安や悩みを自ら軽減する方法を学ぶテキスト

### ③「安心への切り替え術」実践的セルフケア編 全 10 ページ



呼吸法や入浴法、上手な相談の仕方などの実践的なセルフケアについて具体的に記載

### ④「気持ちの気付きシート」



フェイススケール。今の気持ちに客観的に気付くためのシート

下記をご記入の上、FAX0942-55-4664 またはメール npo. sapuri@outlook.jp までお送りください。その後、咲風里から送料を含めた合計金額のお知らせをします。お振込みの確認ができ次第、お品物はお送りします。※送料や振込手数料はお客様でご負担をお願いします。

お振込先／ゆうちょ銀行 記号 17710 番号 13973281 ゆうちょ銀行 記号 017703 番号 142111  
 (他の金融機関から振込む場合 店番 778 普通 1397328)  
 口座名義／特定非営利活動法人 おせっかい工房咲風里

## 【記入欄】 FAX:0942-55-4664 (咲風里事務局)

氏名		電話	
メール			
住所	〒		

種類	単価	数量	金額
① カウンセリングって何だ？	1000 円		
②③④ 3点セット	1000 円		
③ 安心への切り替え術	500 円		
④ 気持ちの気付きシート	100 円		
消費税			
合計金額			