

## 〈心理カウンセラー実践講座カリキュラム〉 1回・2～3時間/月1回・1日2回(6ヶ月間)

第1回	2時間	<b>精神病とは何か？</b>	クライアントのパーソナリティや症状に対する適切な見立てを学びます。そして、内因性精神病と心因性精神病について詳しく触れていきます。また、最新の病名による分類、および発達障害・パーソナリティ障害・認知症についても学びます。
第2回	2時間	<b>発達心理学</b>	発達心理学はクライアントの症状に至る背景を理解するにあたって、大きな助けとなります。また発達段階を学び、健康な精神状態について理解していきます。
第3回	2時間	<b>行動療法</b>	病的行動や問題行動の学習理論を学び、行動変容の方法について理解していきます。また、最新の行動療法の技法を学びます。
第4回	3時間	<b>認知行動療法と実践</b>	認知行動療法の概念、定義、理論を学び、その有効性について理解していきます。また、認知行動療法のミニ心理カウンセリングを行います。
第5回	2時間	<b>第3世代 認知行動療法の概要</b>	諸技法の紹介、マインドフルネスの実践と神経科学・脳科学からみたマインドフルネスの効果について、自律神経について学びます。
第6回	2時間	<b>サイコドラマ</b>	心理劇の目的は適応能力の向上です。即効性、自発的な役割を演じることで気がつかなかった自己の発見、洞察、カタルシスにつなげる方法を学びます。
第7回	3時間	<b>サイコドラマの実践</b>	心理劇の場면을構成していく基本的な技法や一連の流れを実習を通して学びます。またグラウンディング、シェアリング、レビュー、マインドフルネスによる安全な時間について学びます。
第8回	2時間	<b>ゲシュタルト療法</b>	不統合な人格像とは何かを理解し、未完結の経験、心残りを「今、ここ」で体験することにより人格像を統合してゆく過程を学びます。また、ゲシュタルト療法の気づきのレッスン、ゲシュタルト療法の哲学、注意が必要なケースについて学びます。
第9回	2時間	<b>ゲシュタルト療法の実践</b>	ゲシュタルト療法を用いたミニ心理カウンセリングを行います。
第10回	3時間	<b>再決断療法</b>	再決断療法の基本的理論や再決断の場面における心理カウンセラーの役割を理解することにより、クライアントの新たな出発を援助する方法を学びます。
第11回	3時間	<b>社会における 心理カウンセリング(まとめ)</b>	心理カウンセラーが社会で活動するために最低限おさえるべき職業倫理や他職種との連携協働による援助の実際を生物心理社会モデルなどに当てはめながら学びます。また、心理援助にかかわる者は避けられない共感疲労の対策、セルフケアの重要性を学び、イキイキとした心理カウンセラーを目指し、参加者全員で講座全体のまとめを実施します。