



日本交流分析協会静岡支部

7.28 納涼セミナー

“こころ”の断捨離術

『不自然な関係を減らし心のエコロジーを図ろう』



小林雅美 (こばやし まさみ) 先生

- ・慶応義塾大学文学部2000年卒
- ・元日本航空株式会社国際線CA
- ・COSMOSコミュニケーション代表
- ・TA実践研究所所長
- ・文教大学非常勤講師
- ・NPO法人日本交流分析協会
交流分析士教授
- ・日本交流分析協会評議員
- ・厚生労働省認定シニア産業カウンセラー
- ・日本ゲシュタルト療法学会ファシリテーター

第1章 “今”という時間は大切！ なぜ？ノーと言っちゃいけないの？

第2章 捨てちゃえば？怖くないよ！あ～スッキリした！これが私の人生！

第3章 豊かな未来が見えた！ 最高！

近年、社会では断捨離という言葉が生き方のキーワードになっています。

当初は、「物」への執着を捨てて不要な「物」を減らしスッキリすることでしたが、近年は、生活の質を上げたり、心の平穏を得ようとする意味にも使われています。

「物」の断捨離をすることにより、余裕のスペースが広がり、煩わしい膨大な「物」の整理整頓に追われる時間が減ります。

これと同様に、“こころ”の断捨離をすることにより、心に余裕が生まれ、心の平穏が保たれ、生活の質が上がります。

思い切って“こころ”の断捨離をして、唯一、誰にでも公平に与えられている“今”という時間を、自分の人生を切り開く自分のために使いましょう。

ところが、「わかっちゃいるけどやめられない！」のでは？

この講座で、そのジレンマを断ち切りましょう。

“こころ”の断捨離術は、ストロークエコノミーから脱却し人生脚本から自由になることに通じます。

講師：小林 雅美 先生（交流分析士教授）

日時：2019年 7月28日（日）

時間：13:30～16:30（受付 13:00～）

会場：あざれあ 501 会議室（5F）

参加費：会員：3,000 円 一般：3,500 円

●お申込方法

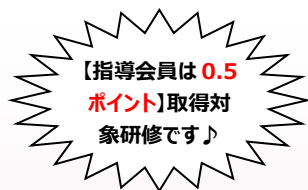
- ①日本交流分析協会静岡支部HP (<https://www.ta-shizuoka.com/>)の申込フォーム↑
- ②E-mail： info@ta-shizuoka.com 宛に参加申込書 PDF 添付、または写真送信可
- ③FAX：053-413-2910 へ参加申込書を送信（FAX は事務所移転につき 6/20 まで受付）

⇒お申し込み後、下記ゆうちょ口座への振込で完了

●口座番号 00800-4-42361 右詰め ●加入者 日本交流分析協会静岡支部

●通信欄 7/28 納涼セミナー ※他金融機関からの振込用口座番号…〇八九（089）店 当座 0042361

↓ 2019.7.28 納涼セミナー参加申込書 ↓



お名前	フリガナ	●会員番号（ ）□一般	連絡先	◎確実に連絡が取れる番号をご記入下さい。
				☎又は携帯
ご住所	〒		振込	☐ 振込済 ☐ 振込予定(/)
			特記事項	