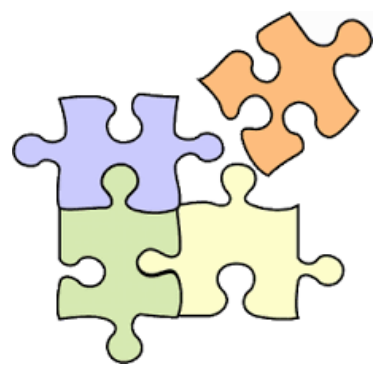




行動に変化を起こす カウンセリングセミナー

仕事・家族・パートナー、そして自分との関係も、
“変える”より“わかる”で変わりはじめます。

関係を変える必要を感じたときは
「変えよう」とするのではなく、
対話を通して「変わるきっかけ」を創り出す。

心と行動の科学的な知見と実践に基づく理論とスキルを
みなさまと共有する講座を開講します。

受講者募集

全4日間（9:30～16:30）

会場：千葉市生涯学習センター

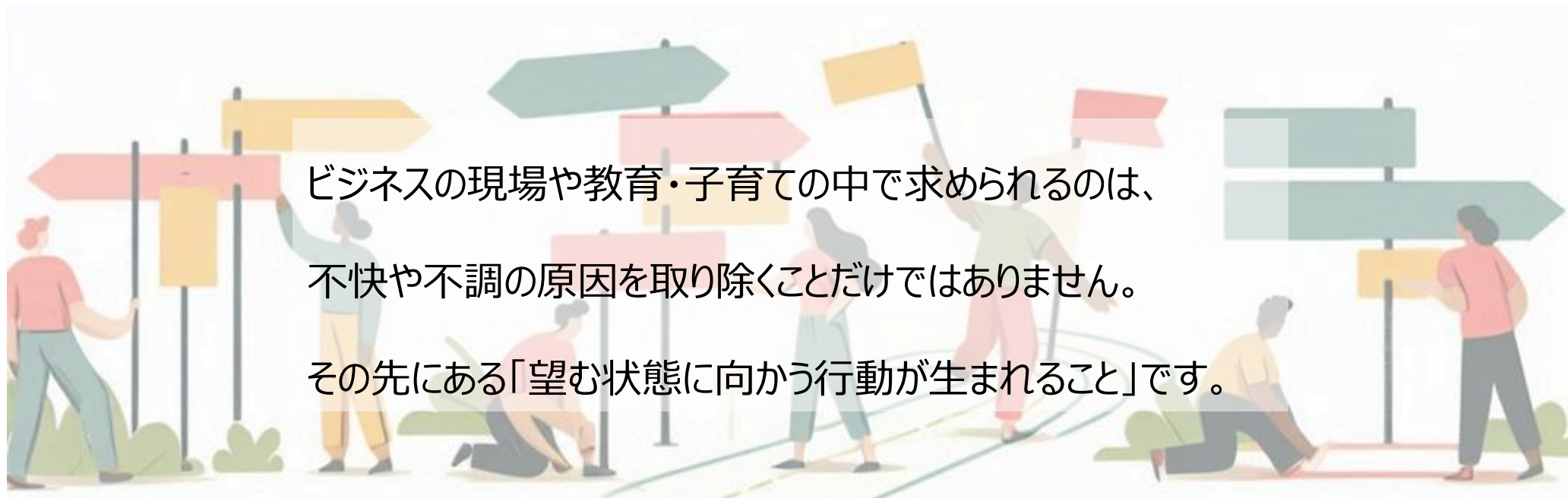
2026(令和8)年

11月 8日(日) 3階 研修室3

11月15日(日) 3階 工芸研修室

11月22日(日) 3階 研修室1

11月29日(日) 3階 工芸研修室



ビジネスの現場や教育・子育ての中で求められるのは、
不快や不調の原因を取り除くことだけではありません。
その先にある「望む状態に向かう行動が生まれること」です。

この講座では

- 心と行動の理解を深め
- 行動を妨げる葛藤を読み解き解消し
- 望む状態に向かう「変化のきっかけ」を創り出す

他者との関係だけでなく自分のためにも活用できる
行動に変化を起こす理論とスキルを習得していきます。

【こんな人におすすめです】

- 仕事やプライベートでの問題解決能力を向上させたい
- 自ら考え行動するメンバーを育てたい
- 行動変容を促す知識とスキルを身につけたい
- 感情に振り回されない心の軸を手に入れたい
- 自ら考えて動けるようにサポートしたい
- 関係改善、関係づくりの糸口を見つけたい
- 悩みや問題を解消するスキルを身につけたい
- 自分や他者の感情を理解し、適切に対処する方法を知りたい

※この講座は、一般社団法人マスラー・カウンセリング協会の認定講座です。

希望者は、協会認定の

【心理カウンセラー】資格が取得できます。

カリキュラム修了後に実技試験（模擬カウンセリング）の合格が必要です。



マスタリーカウンセリング 5つの特徴

「マスタリーカウンセリング」は、不快を取り除くのではなく目標に向かっていくスタイルで、他者との関係だけでなく自分自身との関係における悩みや問題の解消を促し、より良い関係を構築していく理論とスキルです。
(*「マスタリー」：成熟・熟達 「自己マスタリー」：ストレスと積極的に向き合い、理想に向かって努力すること。)

1.過去に囚われず、「望む状態」に向けた行動を設計

「なぜできなかったのか（原因）」を追及するのではなく、「どうすれば動けるのか（仕組み）」に焦点を当てます。

2.習慣化や行動定着を目指し具体的な行動変容を促す

感情や意志の力だけに頼らず、科学的な知見に基づいた行動変容を促します。

3.「ありたい自分」の実現に向けて主体的に歩むことを支援

世間の価値観や他者の評価軸を一度手放し、本人の内側から湧き出る「望む状態」に着目します。

4.課題設定と試行錯誤を通じて、より高いステージで人生を愉しむことを目指す

「人は一生を通じて成長し続ける存在である」という前提に立っています。

困難を「避けるべきもの」ではなく、「課題」と捉えます。

5.心と行動の理解を深め、コミュニケーション力を高めることで、関係を改善

「人は関係の中で影響しあいながら生活をしている」という前提に立っています。

自他ともに安全で安心な関係構築のスキル獲得を目指します。



誰でも受講できる

- 18歳以上で興味のある方ならどなたでも受講できます
- 専門的な知識がなくても理解できるように構成されています。
- 様々な実践的なワークを通して、理解を深めます

受講後のサポートも充実

定期的な勉強会の開催等により受講後のサポートも行っています。

問い合わせ、お申し込み

特定非営利活動法人マスタリーカウンセリング協会クリオネの家

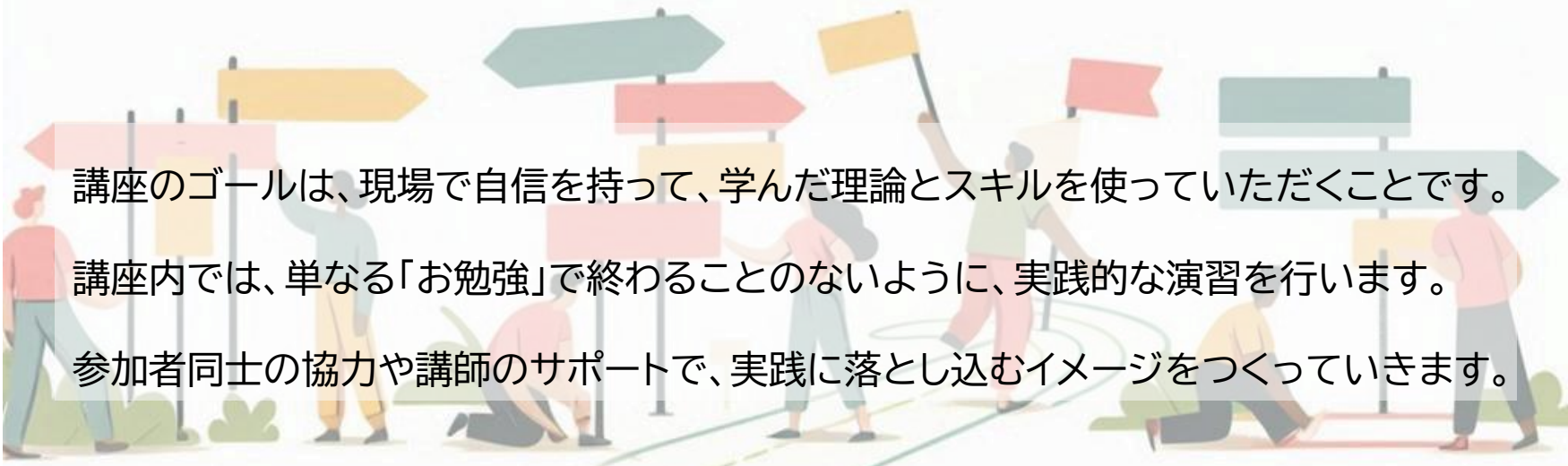
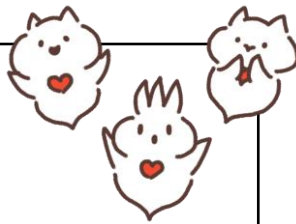
千葉県習志野市谷津3-17-2

電話：047-453-3360

Mail：admin@kurione.org



主催	特定非営利活動法人マスタリーカウンセリング協会クリオネの家 カウンセリングを活用して心身の健康を促進する地域活動の拠点として、平成9年に習志野市で発足しました。 それからずっと「カウンセリング」で、「夢をかたちに」するサポートをしています。
講師	一般社団法人マスタリーカウンセリング協会 認定講師
受講料	88,000円 + テキスト代4,000円
申し込み	「氏名、住所、電話番号、メールアドレス」を記入の上、メールでお申し込みください。 申し込み内容を確認後、こちらから確認のご連絡をさせていただきます。 (電話でのお申し込みも受け付けています。)



講座のゴールは、現場で自信を持って、学んだ理論とスキルを使っていただくことです。

講座内では、単なる「お勉強」で終わることのないように、実践的な演習を行います。

参加者同士の協力や講師のサポートで、実践に落とし込むイメージをつくっていきます。