

「仕事と心をつなぐカウンセラー」によるマンスリーセミナー

仕事ができないのは自分だけ？

仕事で活用！心のエネルギーチャージ



📌 「書類の提出が遅れて今日も上司から仕事が遅いと怒られた」、「社内のプレゼンで採用されたのは後輩の企画だった」、「今月も営業目標が未達成に終わった」……。

そんなとき…

「今度は提出期限に遅れないように急いで早く仕事をやるようにしよう」、「次回のプレゼンでは絶対に採用されるようにしっかり準備をしよう」、「来月こそ名誉挽回で目標達成に向けてがんばろう」……

ゲリラ豪雨や大型台風のなかでは、思うように車は進みません。
「心の燃費」も大きくなるばかり…
どうしたら、車もあなたも余計な燃費を使わなくて済むでしょうか。

今日は、いつもがんばっているあなたに手紙を書いて読んであげましょう。
自分で自分に燃料を補給してあげましょう。

「仕事ができないのは自分だけ？」
そんなブレーキが少しでも緩まれば、ハイブリッドカーのように、
低燃費で効率的に仕事を進めることができるでしょう。



日時：2013年10月20日(日)14:00～16:00

※受付は13:40からになります。

会場：麻布十番セミナールーム

(東京都港区南麻布1-5-14-110 麻布東町マンション1階)

(東京メトロ南北線・都営地下鉄大江戸線 麻布十番駅下車徒歩約5分)

講師：宮腰育幸(みやこしやすゆき)

(そるぶーる代表 仕事と心をつなぐカウンセラー)

参加費：2000円

※参加費は当日直接ご持参ください。

定員：6名様限定

※先着順です。定員に達し次第締め切らせていただきます。

持参：筆記用具(シャープペンシル等)

お問い合わせ・お申込み

miyakoshi@solvour.jp

http://solvour.jp/

PHS:070-6450-3626 solvour@wcm.ne.jp

※極力メールでお申し込みください。

お電話の場合出られないことが多いので留守番電話をご活用ください。

※当日の遅刻・欠席の連絡はお電話でお願いいたします。



STEP1	3つの実験 私のがんばり120点！	「仕事ができないのは自分だけ？」・・・まず3つの実験をします。人間の脳はいつもがんばりすぎていること。そのがんばりは空回りすることが多いこと。その空回りは人のことを気にすると起こりやすいこと。そうなんです、あなたはもう120点ががんばっているんです。そのがんばりが180度空回りするとつらいですね。その120点のがんばりと180度の空回りのカラクリを理解することが今日のスタートです。
STEP2	意外にも やれている自分 できている	「なんで自分は仕事ができないんだろう？」って思いはじめて原因を探って解決策を探しても解決できない・・・。終わりがみえない1000kmにわたるループ橋のような悪循環に入るとつらいですね。そんなとき、「しっかり」「がんばれ」と声をかけて、余計つらい思いをしていないですか。電子顕微鏡でミトコンドリアを観察するように、よ〜く自分みつめると・・・そこにはやれている自分、できている自分があります。そんな自分に、ねぎらいのこトバをかけてあげましょう。
STEP3	がんばっている自分 ちょっとした手紙で 燃料補給	がんばっている自分、燃料を補給するために、ちょっとした手紙を書きます。いきなりそんなことをいわれても困るでしょう。まず書き方からはじめます。いきなり文章を書くことはしませんので、文章が苦手だと思っている方でもご安心いただけます。手紙を書いたら、自分のために読んであげましょう。自分で自分に燃料を補給できれば、豪雨どころか豪雪でも進むことができます。

講師プロフィール： 宮腰育幸(みやこしやすゆき)

1968年 東京生まれの東京育ち。

2012年そるぶーる開業「仕事と心をつなぐカウンセラー」として、セミナー・研修講師やカウンセラーとして活躍中。

得意分野は話を聞いたり、アドバイスでは解決できない仕事上の課題、とくに人間関係や自信についての悩みや、職業能力の課題を心の面からアプローチして解決の支援をすること。また、世界最先端の人間理解法である「人格適応論」についても実践と考察を深めている。CDA(厚生労働省指定キャリア・コンサルタント能力開発評価試験合格)

一般社団法人 メンタルヘルス協会 心理カウンセラー



大学では歴史を学び、卒業とともに大学院に進学すると同時に予備校で世界史を教え始める。研究者には向かずストレスで体調を崩し、1年留年して何とか卒業。人と関わる仕事、教える仕事が好きと思い、そのまま予備校講師を続けたが結局クビ、その後教職についたがこちらも1年でクビ。人間不信のどん底まで落ちる。

幸い私立中学高校の非常勤講師と別の予備校で講師の就き、充実した6年を過ごす。ここで学んだことは、人は信じる存在であること、その素晴らしい可能性と能力は点数で評価することはできない、ということ。

今度は別の私立中学で道徳のかわりにEQ(こころの知能指数)の授業を4年担当し、心の問題に正面から向き合う。それでも成績で人を評価することに納得せず、思い切って教員を辞し、民間企業へ就職。8年に渡り、日本最大の若年者の就業支援施設で就職支援業務に携わる。30後半にしてようやく、自分が納得する仕事に出会う。この間に担当したカウンセリングは7000件以上、セミナーは100件以上。就業体験事業のコーディネーターとしても活躍。「仕事＝生きること」、そして働くことと心の問題の結び付きを痛感するなか、ゲシュタルト療法と再決断療法に出会う。

再決断療法のカウンセリングは課題解決に即効性があるだけでなく、自分の生き方を「決め直す＝人生を決め直す(再決断)」することができる。人は年齢に関係なく、いつからでも人生を生き直すことができることを多くの人に実感してもらい、一人一人の気持ちが活き活きと社会と関わりをもつことで、豊かな日本や世界を創造できると確信している。

お問い合わせ

miyakoshi@solvour.jp 070-6450-3626 <http://solvour.jp/>

■カウンセリング 1回90分 初回12,000円 2回目以降10,000円

※本セミナーにご参加いただいた方には特典として、**初回面談料を10,000円と特別料金でお受けします。**

会場：東京都文京区・港区・府中市、千葉県船橋市、神奈川県川崎市