

# 論理療法士(カウンセラー)による悩み相談会のお知らせ



(主催) 日本論理療法士・士補会

(共催) 日本論理療法学会

〒156-0043

東京都世田谷区松原 6-39-15 ハウス梅が丘 102 号

TEL&FAX 03-5376-9323 (担当) 池尾豊彦

日本論理療法学会認定の論理療法士(代表 菅沼憲治)他約 10 名が無料相談会を行います。

自分をダメだと思うことは誰にもあります。仕事や人間関係がうまくいかなくて、自分を低く見てしまうこともあるでしょう。それを放っておいたら人生にトラブルが起こります。心が健康な状態でなくなることが多いのです。

また、怒りをもつことについて言えば、それは嫌いな人に向けるよりむしろよく知っている人に対し怒ることが多いのです。そして、対人関係を損なうことがよく見られる怒りの代償です。

このような心の問題解決に向けた相談を行います。

どうぞお気軽にお出かけ下さい。秘密は厳守いたします。



論理療法では主に「感情」(ex,うつ、怒り、不安、苦痛、罪悪感、嫉妬、羞恥、耐えられないなど)を扱います。人はある出来事が自分の感情に直接影響していると捉えがちですが、実はそうではありません。仮に強い怒りを感じているとします。その感情をもたらしているのは自分自身の信念・哲学・思い込みなのです。

そのように、自分を痛めつける思考を、論理療法カウンセラーと共に検討し健康な考えに変えることにより、ますます人生を楽しみましょう。

\* この相談会は、人生の悩みを対象としています。現在通院して病気を治療中の方や、投薬治療をしている方の相談はお断り致します。

## <相談会場ご案内>

相談日 : 平成 20 年 9 月 23 日(火曜・秋分の日)

場所 : 東京都足立区生涯学習センター 5 階 (千住 5-13-5、北千住駅から徒歩 15 分位)

**部屋番号-「研修室 2」** 当日、部屋内にある受付にお越しください(先着順)

(会場への直接のお問い合わせは固くお断りいたします)

相談時間 : 午前10:00~午後3:00 (但し 1 人の相談時間は 30 分)

相談料 : 無料です

日本論理療法学会とは:

1996 年 4 月に創立された 10 年以上の歴史がある学術団体です。その目的は、アメリカにおいてカウンセリング理論として定着している、アルバート・エリス博士の治療哲学にもとづいた論理療法(REBT)を日本に根付かせ、ラショナルな生き方を実践しようとする方々のお手伝いをさせていただくことです。(非営利団体です) 代表 菅沼憲治