

## 「体験グループ」って何するの？

1. そもそも普段、自分の気持ちや考えをじっくり振り返る時間なんてないんだから、自分を丁寧に振り返る機会をもってみよう。
2. あわよくば、その体験を言葉にしてみる練習の機会にしてみよう。
3. 自分がよくやっちゃうパターンを知る機会になるかもしれない。  
(↑ 自己理解系)
4. そもそも普段、馴染んだ人と、お決まりのパターンでしか付き合っていないんだから、普段と違う人との関わり方にチャレンジしてみる機会にしてみよう。
5. 他者の考えや感情をより敏感にとらえることの練習だ。  
(↑ 自発性、ヒューマニスティック系)
6. グループっていう、人々の感情の「流れ」がどうなっていくのか、自分も参加しながら観察して、それを他の人たちと一緒に考える機会！  
(↑ グループ力動勉強系)

# 秋の体験グループ

## 私って、参加していいの？

体験グループの対象は、  
◎「グループを通して自己体験（自己分析・自己理解）をやってみよう」と思ってる個人療法家  
◎「今後グループをやるかもしれない、やってみよう、そのために自分がグループをもっと体験してみよう」さまざまな領域の専門家  
◎経験、年齢、性格、不問

## 日程

2019年09月08日（日）

10:15	受付開始
10:30～12:00	第1セッション
12:00～13:10	昼休み
13:10～14:40	第2セッション
14:50～16:20	第3セッション
16:30～17:00	オープンレビュー

## コンダクター

西村 馨（国際基督教大学）  
中里容子（神奈川県立精神医療センター）

## 会場

明治大学アカデミーコモン8階308A教室  
(JR 御茶ノ水駅より徒歩5分)  
(地下鉄 神保町駅より徒歩10分)

## 参加費

8000円

## 定員

10名程度

## 申込先

workstokyo.cts@gmail.com

## 今回の研修の特徴

通常の体験グループ3セッション終了後、「グループ力動勉強系オープンレビュー」として、全体で振り返りを行います。今さらきけない理論的なこと、コンダクターの頭の中にあったこと、自分がコンダクターだったら使う秘儀、いつも思うグループへの疑問、せっかくなので、がんばって体験に理論の糸を通してみよう！