

TA・NLP・アサーショントレーニングの

技法体験研修会

主 催：一般社団法人メンタルヘルス協会

開催日：2025年6月8日（日）10時～16時半

講 師：梅本和比己

（公認心理師・日本交流分析学会認定交流分析士）

会 場：金沢勤労者プラザ TEL(076)221-777

〒920-0022 金沢市北安江 3-2-20

JR 金沢駅西口より徒歩 10 分・北陸鉄道バス 5 分

<https://www.kinpura.com/about/access.html>

定 員：30名

参加費：一般：9,900 円（税込）

メンタルヘルス協会・交流分析学会会員：〇三菱 UFJ 銀行・大塚支店・普通 008483

7,700 円（税込）

申込方法：下記からクレジットカード決済して下さい。

<https://www.mental-health-association.jp/20250608-2/>



※銀行送金でのお支払いを希望の方は、参加費送金後に、お名前、住所、電話番号、職業をメールでお知らせ下さい。

（メール）info@mental-health-association.jp

口座名：一般社団法人メンタルヘルス協会

研修のねらい

心理学やコミュニケーションの研究者は、「悩みをかかえている多くの人」は自分の悩みについて、その人「特有の考え方」を持っているととらえました。この考え方は、TA（交流分析）の自分発見理論につながります。自分自身への気づきと NLP・アサーショントレーニングを組み合わせることで、人間関係の悩みの多くを解決することもできます。一方、研修に参加して自分特有のまづい人間関係の問題に気づいても、なかなか変わらないと悩んでいる方も少なくありません。自分を変えるのが難しいのは、TA でいう子どもの自我状態◎が納得していないからです。自分を変えるためには、◎の許可（アロワー）が鍵となります。

気づいた自分の課題を解決するための体験的な実習まで組みこんだ研修会は、案外少ないためになかなか変わらないのかもしれません。

この研修で TA・NLP・アサーショントレーニングの技法を体験していただき、これまでとは少し違った視点で対人関係のあり方を考察し、本当に変われることを実感していただきたいと願っています。

プログラム

1. コミュニケーションの基本～人間関係についての理解を深める～
2. 技法 1：関係を図示して効果的なアプローチを考える
 - （1）人間関係を図にして気づきを促す
 - （2）4 つの効果的なアプローチを使って、まづいパターンを変える方法を発見する
3. 技法 2：椅子の技法：（1）分離と連（2）知覚の位置
4. 目で見ると耳で聞く・体で感じる体験学習

運営事務局：一般社団法人 メンタルヘルス協会

〒193-0833 東京都八王子市めじろ台 2-2-208

（メール宛先）info@mental-health-association.jp Tel & Fax 042-665-1307