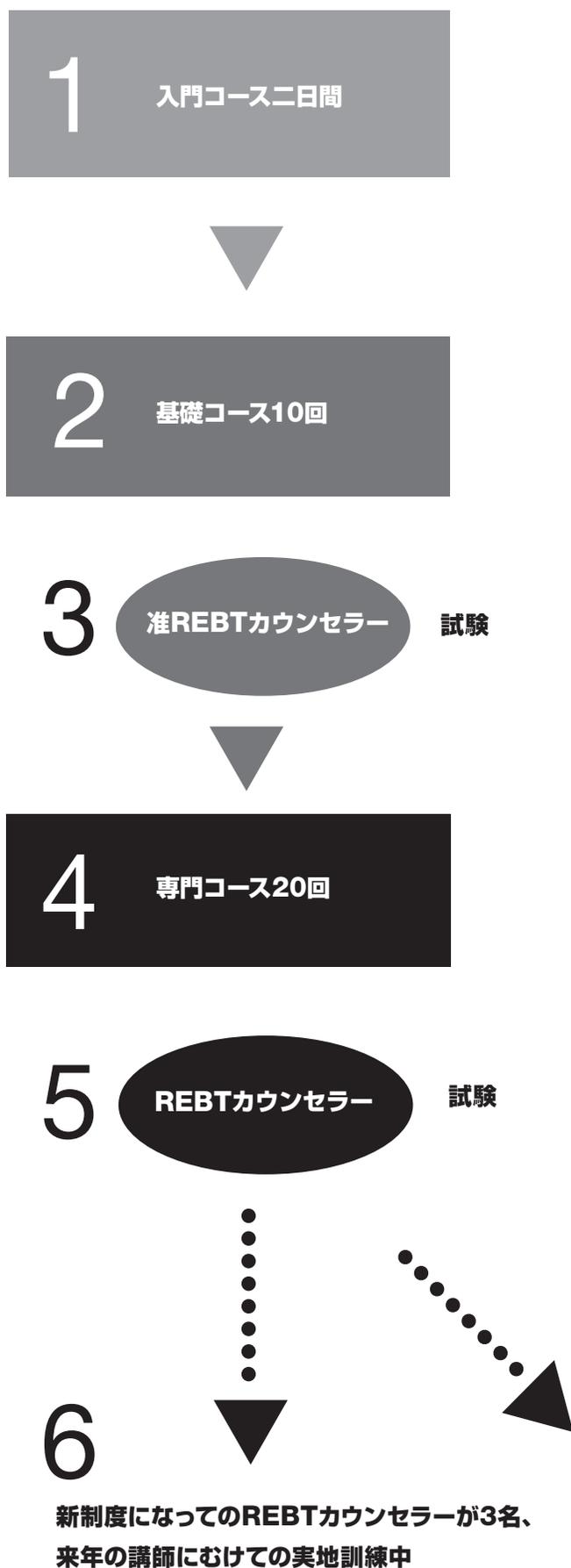


REBTロードマップ



入門コース二日間

創始者であるエリス博士のこと
REBTの基本理念や基本構造
利点、弱点などについて知る

「入門コース」を申し込んで入金いただいた方には
(半年も待たせるわけにはいかないの)
先に毎月の基礎コースを受講できる。。

基礎コース10回

「3分間セラピー」で理論を学びながら
基礎訓練を受ける

基礎コースを10回修了すれば
(試験で半年も待たせるわけにはいかないの)
すぐに専門コースが受けらる
+インターンとして基礎コースに
無料で参加できる

准REBTカウンセラー

専門コース20回

「性格は変えられない、
それでも人生は変えられると」
講師の手作り資料で理論の積み重ねと
レコーダーを使つての訓練を受ける

REBTカウンセラー

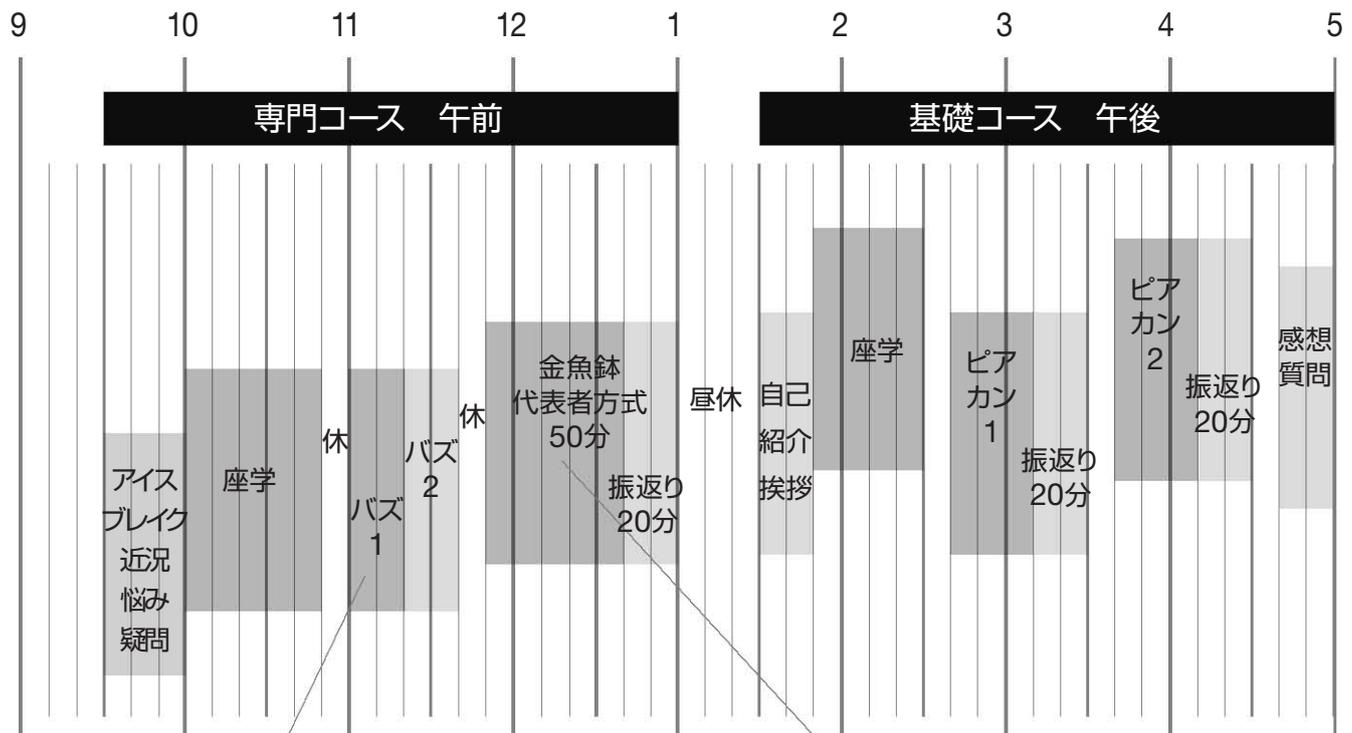
困難や苦悩を乗り越えて
平安に豊かに生きぬく
生活哲学が身に付く
人にも良い影響を与えられる
かけがえのない貴方の人生をより意味の
あるものへ変更!

継続学習

セラピストとしての実地訓練を受けたいとい
う希望者がいれば、○○○○心理相談所に「無
給の研修生」として推薦する

専門コース&基礎コースモデルスケジュール

毎月、第3土曜日 講師 渡邊→津田→守田→原田講師の持ち回り



バス・セッション buzz session

本来は小グループでわいわいやるものだが、全員が誰かと組んで20分づつ交代でピアカウンセリングをする。奇数なら講師も参加する。言いつばなしで評価や振返りはしない。後の代表者方式のアイスブレイキングになるし、代表者方式は2人しか参加できないのであぶれた人のガス抜きの役割を果す。したがって参加機会の公平をきすために、何月はだれとだれが代表者方式に参加したか、記録して他の講師も知っておく必要がある。

金魚鉢・代表者方式

産業カウンセラー協会で良くやられる、周りを人が取り囲んでその中で2人がピアカウンセリングをする。

やる方は皆の前で緊張するので練習になる

見ている人はカウンセラーとクライアントの両方が観察できるし、あとの皆のコメントも勉強になる。

専門コースになると皆が理屈だけはわかってくるので、厳しいコメントする人が出てくるが、それは講師の役割だから皆さんはポジティブなことだけを言ってください、と事前に釘を刺す。本人はどこが悪かったか気がついているので、講師も3つ褒めたあとにさらりと言う。

全員にレコーダーを持ってきてもらうが、秘密の拡散を防ぐ意味で、クライアント役とカウンセラー役のみに録音を許可する。

REBT入門コースプログラム

Aを先に受講して次回のBを受講しても良い。(経験者はBAも可)
AのBの間の期間、基礎コースは受講できる。

A ○月○日 (土)

10時	10:00 ~ 10:30 ・オリエンテーション	原田講師
11時	10:30 ~ 11:45 ・受講者自己紹介 ・創始者エリス博士と REBT 理念	城戸講師
12時	15分休憩	
12時	12:00 ~ 12:30 ・感情とセルフヘルプフォー	原田講師
1時	12:30 ~ 1:30 昼食	
2時	1:30 ~ 2:45 ・セルフヘルプフォームによる REBT カウンセリングプロセスの理解 (1)	津田講師
3時	15分休憩	
3時	3:00 ~ 4:00 ・城戸講師による ライブカウンセリング	城戸講師 アシスト：原田講師
4時	15分休憩	
5時	・質問に答えて ・各自ふり返りと宿題	城戸講師
5時	・希望者のみ懇親会	全講師 + スタッフ

B ○月△日 (日)

10時	10:00 ~ 11:00 ・Aのふり返りと質問 ・宿題の発表	城戸講師 原田講師
11時	15分休憩	
12時	11:15 ~ 12:30 ・セルフヘルプフォームによる REBT カウンセリングプロセスの理解 (2)	津田講師
1時	12:30 ~ 1:30 昼食	
2時	1:30 ~ 4:00 ・実習：ピアカウンセリング	津田講師 原田講師
3時	15分休憩	+ スタッフ
4時	15分休憩	
5時	・各自ふり返りと終了証授与式 ・基礎コースの説明	城戸講師

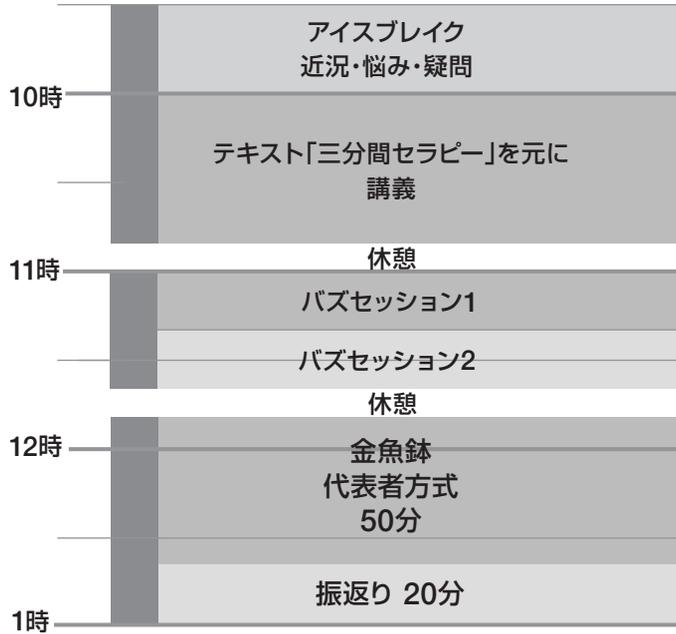
REBT専門コース&基礎コースプログラム

毎月、第3土曜日(東京)

講師は渡邊→津田→原田→新講師の持ち回り

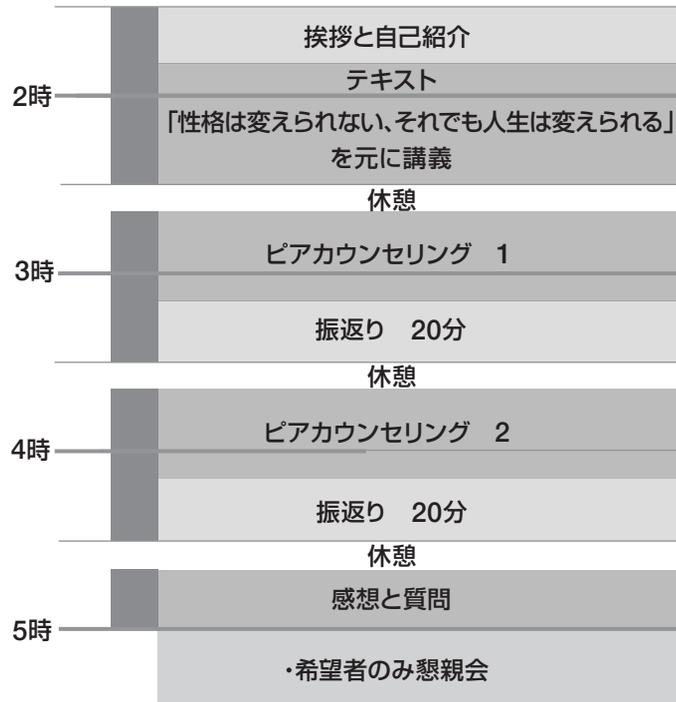
午前 専門コース ○月○日(土)

9時30分開始



午後 基礎コース ○月○日(土)

1時30分開始



「絶対に〇〇しなくてはならない」なんて無い!

REBT-J

正しい知識で感情コントロールできれば

傷つかない、傷つけない

for Japanese 認知感情行動療法

第20回入門2日間コース

REBT®

Japan REBT Association

気持ちがすーっと楽になる。
人と接し方が上手になる。
人生の意味が見えてきて、
生きる力がわいてくる。
REBT 哲学が含まれるので、
生き辛さを感じている人、
大きな不安を抱えている人だけでなく、
プロの心理士もいっしょに、
学べるのがミソ。

アルバートエリス博士が創始した認知感情行動療法=REBTは

悪い状況や嫌な出来事を無理やりに変えようとせず、自分の受け止め方を変えることから始める「感情と認知コントロール」法。REBTを学ぶことで、気分が落ち着き、論理的に考え、正しい対処行動がとれ、結果として環境改善に結びつくという、エレ

ガントな解決法へと導いてくれます。

講師 城戸善一 (メンタル・リフレッシュZEN 主宰,) 津田芳伸 (北里大学 医療衛生学部 非常勤講師)

原田 進 (シニア産業カウンセラー、臨床心理士)

場所 赤羽会館 JR 赤羽駅東口から徒歩 5 分 東京都北区赤羽南 1-13-1 TEL 03-3901-8121

料金 2 日で 20,000 円

振込先 みずほ銀行 西荻窪支店 245 普通預金 1158972 日本 REBT 協会 (その他、代表者名は不要)

(いったん振り込まれた参加費はお返しできませんが、基礎コース参加資格と次回コースに出ていただけます。)

プロの心理士が学ぶ理由: 実際にすぐに使える認知行動療法だから

1996年
New York



一獲千金、超競争社会のニューヨーク。その中で、ディスカッションやディベートといった、異なる意見を正面からぶつけながら、より良いものを産み出すことが得意な、ニューヨーカーに向いている。

2015年 日本人向けに
REBT-J KAIZEN

REBTの、スピーディーでキレの良さは残したま、ディスカッションや、ディベートに圧迫感を持つ日本人に合わせて、15年かけて工夫した。ビシバシ論駁ではなく、対決を避けクライアントに寄り添いながら、質問という形でゆるくやっても、早く確実に気づきが得られるようになっている。改善点は3つあり、E (修正された新たな認知) をふくらませ、新たにG (ゴール) とH (ホームワーク) と加えた点にある。E (修正された新たな認知) は、交流分析のシナリオの書き換えや、ナラティブセラピーをヒントにした。中でも大きな点は、家族療法やNLP等の新しい理論の核となっているE3のリフレーミングにある。

日本REBT協会のフォーム

申込は以下の情報1~7をメールで原田まで susumu@praxcis.co.jp

- ① お名前 ふりがな ② メールアドレス ③ ご住所 〒 ④ 電話 FAX ⑤ ご職業 勤務先 ⑥ あれば資格名 ⑦ あれば紹介者名

REBT®
Japan REBT Association

日本 REBT 協会 〒167-0053 東京都杉並区西荻南 3-8-16-508 電話 03-5941-5611

お問い合わせは 広報担当、原田までメールか携帯電話でお願いします

使用するテキスト

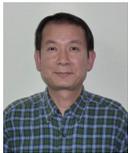


講師から一言



城戸善一（メンタル・リフレッシュZEN 主宰）
REBTで、人生を楽しみ、全うしよう

生老病死、これは人生にとって当然あること。いかなる人間にとっても次の3点は真実です。1 生まれてきた（過去）2 生きている（現在）3 死ぬであろう（未来）。生きている今現在の自分の意味を考え、与えられた人生を楽しみ、全うしようと思っています。人生は楽しむためにあるもの、学びの場では人としての上下関係は無く、忌憚のない意見をお互いに交換し、助け合い、切磋琢磨し、持てる力をお互いに深めあってゆきたいと考えています。



津田芳伸（北里大学 医療衛生学部 非常勤講師）
わかりやすくお伝えするのが私のモットー

REBT の活用については、企業内ではサイコ・エジュケーションとしてストレスマネジメント、大学・大学院卒新入社員向けのメンタルヘルス、ヒューマンスキルとしてアサーション、コーチング、管理者教育などに活用すると共に、従業員へのカウンセリングに活用しています。企業外では、講師としてヒューマンスキルに活用すると共に、キャリアカウンセラーとして転職や就職などの相談に活用しています。



原田進（シニア産業カウンセラー、臨床心理士）
日本型REBTはプロでも学ぶ価値がある

この15年で、日本人に合うように工夫を重ねてきましたが、哲学が決め手になる点では正統派だと思っています。エリスもフロイトやアドラーの影響を受け、認知療法のベックと競争意識で切磋琢磨しながらとくにニューヨーカーの事情（移動、競争、活発な意見交換）に合ったREBTを作り上げたのです。エリスの後に続く我々も、日本人の特性（定住、協調、以心伝心）に合わせて修正を加えてゆく義務があると考えています。

赤羽会館

〒115-0044 東京都北区赤羽南1-13-1
電話番号：03-3901-8121

駅からのアクセス方法 JR赤羽駅 東口
京浜東北線、埼京線、高崎線、宇都宮線・徒歩5分
地下鉄南北線赤羽岩淵駅・徒歩10分

REBT入門コースプログラム

Aを先に受講して次回のBを受講してもよい(逆のBからAはない)。その間AとBの間の基礎コースは受けられる。

A 月 日 (土)

10時	10:00 ~ 10:30 ・オリエンテーション	原田講師
11時	10:30 ~ 11:30 ・受講者自己紹介 ・創始者エリス博士とREBT理念	城戸講師
15分休憩		
12時	11:45 ~ 12:30 感情とREBT-Jフォーム	原田講師
1時	12:30 ~ 1:30 昼食	
2時	1:30 ~ 2:45 ・REBT-Jフォームによる カウンセリングプロセスの理解(1)	津田講師
3時	15分休憩	
4時	3:00 ~ 4:00 ・城戸講師による ライブカウンセリング	アシスト：原田講師
4時	15分休憩	
5時	・質問に答えて ・各自ふり返りと宿題	城戸講師
5時	・希望者のみ懇親会	全講師 + スタッフ

B 月 日 (日)

10時	10:00 ~ 11:00 ・Aのふり返りと質問 ・宿題の発表	城戸講師 原田講師
11時	15分休憩	
12時	11:15 ~ 12:30 ・REBT-Jフォームによる カウンセリングプロセスの理解(2)	津田講師
1時	12:30 ~ 1:30 昼食	
2時	1:30 ~ 4:00 ・実習：ピアカウンセリング	津田講師 原田講師 + スタッフ
3時	15分休憩	
4時	15分休憩	
5時	・各自ふり返りと終了証授与式 ・基礎コースの説明	城戸講師

