

ワーク・心理療法のご案内

..... あなたのペースで、心の整理と成長をサポートします。

1 自己肯定感ワーク

自己肯定感を高めるワークになります。
自己肯定感とは「今のありのままの自分を大切にできる感覚」のことであり、自己肯定感が高くなると小さな幸せを感じられるようになったり、嫌な体験を引きずらずに済むようになります。



目安は5回程度になります。

2 自己分析ワーク

自己分析を深めるワークになります。
簡単な課題とは自身の性格傾向が分かったり、ちょっと変わった質問から自分が大事にしたいものに気づけたりと、楽しんで取り組める内容になっています。“今更”ではなく“今だから”必要なワークだと言えます。



目安は3～5回程度です。

3 深層心理ワーク

深層心理に気づいていくワークになります。
瞑想文を用いて深めたり、描いてもらった絵を分析して気づいてもらったりと、主に言葉ではなく身体感覚や無意識に働きかけていきます。
今よりも自分の深い思いに触れていきたい方向けの内容になります。



目安は1～4回程度です。

4 怒り対処ワーク

怒りのコントロール法を学ぶワークになります。
衝動的な怒りを抑える方法・普段から怒りにくい習慣作り・怒り感情の上手な表現の仕方等について、テキストと実際の体験によりしっかり身につけていただきます。
怒りに振り回されない自分を目指しましょう。



目安は3～5回程度です。

5 思考改善ワーク

ネガティブ思考を改善していくワークになります。
ご自身のネガティブ思考の原因やその仕組みに気づいてもらい、その上で考え方を建設的にしていく方法を一緒に学んで頂ける内容になっています。ワーク終結後は自分自身で対処が可能になることまで目指していきます。



目安は5～10回程度です。

6 トラウマ癒しワーク

過去に負った心の傷を癒していくワークになります。
心のキャパシティ(傷つきやすさ・周りの目に気にしやすさ)の差は、幼少時代の体験が大きく影響していると言われています。
小さい頃の体験が今の生きづらさに繋がっていると感じる方向けのワークです。



目安は5～15回程度になります。