人生を楽しむ　とっておきの「心理学」

**―笑顔は副作用のない良薬―**

私たちが、日頃感じるイライラや落ち込み、気がかりなど、どうしてそんな風になるのか？どうしたらそのような気持ちや考え方、行動から脱出できるかについて、カウンセリング理論や交流分析の理論とワークで学びます。

わたわ

**主な内容…**

１　笑顔のシャワー効果

２　会話美人になるには？

３　心の柔軟体操（あなたの頭は固い？柔らかい？）

４　視点を変えると違った風景が見える（180度思考）

５　成”幸”の方程式（「ありがとう」は魔法の言葉）

**どんな変化が？**

　「精神薬１０錠飲むより　笑顔でいる方が心の病が治る」（アンネ・フランク）が言ってる様に、笑顔でいるだけで気持ちが軽くなることを体感していただきます。価値観・考え方が違って当然。それを俺の考えと違うあいつはダメだとやっていると「こじれる人間関係」になります。「みんな違ってみんないい」（星野富弘）「オンリーワンがナンバーワン」（スマップ）。自分と違う人に出会うほど、本当の自分に気づいていきます。

日　時　　１２月４日（日）

１０時から１２時

場　所　　盛岡心理カウンセリングセンター　２階

講　師　　佐藤照貴（交流分析士インストラクター）

受講料　　３，０００円（当日現金でお支払いください）

連絡先　　盛岡心理カウンセリングセンター　川村

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　<http://moriokashinri.jp/>

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　岩手県盛岡市黒石野２丁目７－21

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ＴＥＬ：０１９－６６３－６８８１

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　０８０－６００６－６８８１（携帯）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　申し込みは、電話連絡かホームページの「ご予約」　バナーから