

KOKORO保健室

ミッドライフクライシス 克服プログラム

傾聴カウンセリング（全10回）

+

自分を知るためのミニワーク&ミニ講座
（会員制サイトより資料配布）

【料金】 150.000円（税込み）



プログラム内容



01



心の浄化と現状の把握

現在のお悩みや不安、心のモヤモヤをじっくりとお話してください。あなたの状態を俯瞰し、把握・整理してみましょう。

02



価値観の明確化・目標設定

自己理解を深めるためのワークをもとに、価値観を明確化します。あなた自身について、深く話していきましょう。

03



クライシス要因の特定

01~02を振り返り、あなたが“危機”と感じている要因を特定していきます。

04



自己効力感を高める

自己効力感（セルフ・エフィカシー）を高め、自分に自信をつける方法について学びましょう。ワークでは、現在の自己効力感を測ります。

05



人間関係について

過去・現在の人間関係を振り返って自分を見つめてみます。そこに、あなたの悩みの根源が隠れていないか一緒に探ってみましょう。

06



具体的な目標設定

01~05を通して見えてきたミッドライフクライシスを乗り越えるための新たな目標設定・具体的な方策を整理します。

07



ストレス管理について

ストレスコントロールやリラクゼーションについて理解しましょう。あなたにとって心地良いもの、好きなもの、得意なものなどを深掘りします。

08



インナーコンフリクト（葛藤）

内面に潜む相反する感情や欲求を明らかにして、それらと向き合います。バランスを取り、より充実した生活を送るための一歩を考えていきます。

09



成長と自己実現

自己実現に向けたステップ、具体的な行動計画について考えてみましょう。

10



未来の展望

カウンセリングで気づいたこと、変わったことを振り返り、自分自身の今後の約束を確認します。

こんな方におすすめ

- とにかく不安や悩みを聞いて欲しい
- 自分自身のことを知りたい
- 寄り添いながら、支援して欲しい
- 心理学について興味がある

ご案内

- ・有効期限は、第1回目のカウンセリング日より1年間とさせていただきます。
- ・カウンセリングは、ZOOMのご利用を推奨いたします。

カウンセリング日程について

- ・次回の予約は、1週間以上の間隔をあけてください。また、少なくとも1カ月に1回以上カウンセリングを受けて頂くことを推奨します。
- ・カウンセリングの日程調整は、臨機応変に対応させていただきます。

★平日… (9:00～17:00) ・平日夜 (19:00～20:00)

★土日祝… (9:00～20:00)

【土日祝・夜のご予約は、受付を制限させていただく場合がございます】