

## 第20回内観セミナー



# 生きづらさを感じたら 人間関係をふりかえてみよう

内観とは、自分自身を知るための自己観察法です。日々の暮らしの中でちょっと疲れを感じている方、人とのつながりをよりよいものにしたい方、対人援助をお仕事にしている方…どなたでもこの内観セミナーで人間関係をふりかえてみませんか。



- ◇ 2023年6月4日(日) 10:00~15:30
- ◇ 弘前市総合学習センター 2F大会議室
- ◇ 参加費 2,000円

### 《プログラム》

- 9:30~ ・受付
- 10:00~10:15 ・内観紹介  
阿保周子 (津軽内観研修所長.日本内観学会認定・内観面接士)
- 10:15~10:45 ・体験発表  
千石利広 (藤代健生病院副院長. 精神科医)  
高杉真寿美 (公立小中学校SC. 臨床心理士)
- 10:45~12:00 ・講演「生きづらさからの解放をめぐる」  
講師 真栄城輝明 (大和内観研修所長.心理学博士.臨床心理士)
- 12:00~13:00 ・昼食・ランチオンセッション  
昼食をとりながら「内観と音楽」
- 13:00~15:30 ・座談会  
真栄城輝明  
竹中哲子 (ひろさき親子内観研修所長.日本内観学会認定・内観面接士)  
体験発表者

#### 講師プロフィール

臨床心理士、心理学博士。現在は、大和内観研修所長、上海交通大学医学院客員教授、中国民族西北大学特任教授、奈良断酒連合会・愛知県春日井断酒会と小牧断酒会顧問。

臨床心理士として24年間にわたって病院臨床に従事。同時に小中学校のスクールカウンセラーをはじめ家庭教育カウンセラーとして教育臨床にも携わってきた経験を持つ。