

事前の実践チェック

＝心理現象を観察し文字化できるか受講前のチェック

講座が開始されますと、毎月課題を実践して、スケジュール表を提出して審査を受けます。

洞察記録が十分でない人には、資格が認定されません。

課題を実践できない人や、内面の心理現象を文字にできない人もおられます。

資格の認定を受けるためには、この2つもできることが条件です。

そこで、

本の75頁のように、文字にできるかどうかわからないかたは、仮の受付後、正規の申し込み(受講料振込み)前に、次の予備審査を受けてください。

『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』(佼成出版社、以下「本」という)をご覧ください。予備実践をしてください。

本の30頁のセッション1、セッション2の46頁の課題をそれぞれ5日間くらい実践して、その日に**現在進行形で**起きた心理現象(家族や職場の対人関係の出来事が絶好のチャンス)を観察し、あとで(夜にでも)思いかえして日記(スケジュール表234頁の下欄の[コメント])を書いてみてください。そして、文章(ワード文書を添付、またはメールにコピー)だけでいいですからメールでお送りください。拝見させていただきます。受講できるほどの水準かどうか、判断させていただきます。水準以下の場合、アドバイスさせていただきます。それで、さらに数日実践し記録表を提出していただき、再審査させていただきます。

(注)日記には個人が登場するでしょう。家族では、夫、妻、兄、姉、子どもなど。職場の出来事であれば、同僚、上司、部下など。もちろん、実名で書かずに、同僚Aとか、上司Bなどと書いてください。いずれにしても、提出された記録は個人情報として保護されます。外部に公開されることはありませんので、ご安心ください。

書くことができるというかたは、この事前チェックは不要です。

セッション6には本音(その瞬間起きる嫌悪、衝動的欲求など)の記録もあります。第6回の講義の後は、本音の観察、文字による記録も必要になります。

もちろん、セッション1から本音を記録なさを推奨します。

この予備審査を受けず、受講開始してから、水準に達しない場合、退学になり、受講料の返金は、特定商取引法に基づく表記の中の返金の規則によります。

講座が開始されると、事前の実践は無関係に、全員、毎月、規定の日数の実践をしてスケジュール表を記録し、提出していただきます。

それを拝見して、改善点があれば、文書で、「こういうところを観察してください。記述してください。」などアドバイスします。これが、課題の審査です。それで、観察の方法を向上させていただきます。