

## 事前の実践チェック

2018年度から全員必要となります。

入学試験のようなものです。記述式です。

### ＝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、講座開始前に、試験のようなことをさせていただきます。

本の75頁のように、仮の受付後、正規の申し込み(受講料振込み)前に、次の事前チェックを受けてください。

『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(46p)、セッション3(66p)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**起きる心理現象(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。

#### ★フォーマット

コメントは、記録表Aではなくて、別紙(記録表D、最後のサンプルをご覧ください)に書いてください。

A4を二つ折にして、左半分だけに記録してください。(サンプルのような枠線がなくてもいいです。)

ワードでも、手書きでも、どちらでもOKです。

右の余白に、講師がコメントを書きます。

## ★内容

抽象的な考察ではなくて、具体的な出来事で感情が起きたことを書いてください。

その状況、「こういう」会話を聞いて、「どういう(イライラ、怒りなど)」感情が起きて、「こういう」本音があって、具体的に、「こう」言ったとか、「こう」行動した、とか、その瞬間を再現するように書いてください。

本音は、その時には気づかなかったが、記録する今、「こういう」本音があったことに気づいたとか、書いてください。

そして、コメント(ワード文書を添付、またはメールにコピー)を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。

## ★実践と送付

まず、セッション1の課題を5日(連続でなくて、とびとびでよい)実践して、5日間のデータと5日間の、観察日記を送ってください。

(郵便でも、メール添付でもOK)

## ★審査

こちらからのコメントを送ります。次のどちらかの指示があります。

- (A) (不十分)セッション1をもう一度、実践してください。実践して記録を送ってください。
- (B) (セッション1は合格)セッション2にすすみ5日間、実践して記録を送ってください。
- (C) (セッション1だけで水準以上と判断しました。十分です。ご受講いただけます。)

以下、同様です。セッション3まで、事前チェックを行います。

**セッション1の5日で合格の人が多いです。上記の(C)ですね。**

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。

こうして、水準に達しないと判断された場合、受講できません。

(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。

受講ご希望の方にはメールでお伝えします。おしらせください。

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回の講義の後には、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。

## 講座開始後の試験＝課題実践記録と小論文

この予備審査を受けても、受講開始してからの実践記録が、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。たとえば、3回目の講座の後、退学を決断した場合、「第3回の受講後、後の7回を取り消しの場合」に該当します。

講座が開始されると、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。

小論文も数回、提出していただきます。うつ病や、SIMT の理解が不十分でないとか、言葉の表現が十分でない場合、再提出を指示されます。合格するまで、資格認定されません。