

# つらい感情はどのように変わるのか

## － 心理療法や研究の知見から見る感情の扱い方 －

どんな人でもつらい気持ちを抱えることがあるかと思います。その対処法は人に話したり、一人で落ち込んだり、気を紛らわせて考えないようにしたりと人それぞれでしょう。しかし、そのつらい感情に飲み込まれて、なかなか抜け出せなくなってしまう人もいます。そういったつらい感情をカウンセリングや心理療法でどのように扱うことで解決していくのか知ることで、自分の感情へうまく関わるヒントが得られることでしょう。今回の市民講座では、感情やカウンセリングでの関係性に注目して人の傷つき体験がどのようにして変化していくのかというプロセスを研究している岩壁茂先生をお呼びして、カウンセリング・心理療法がどのようにつらい感情に働きかけるのかをお伝えします。「感情」という身近で大事なものについて一緒に考えてみましょう。

講師：岩壁茂 先生（臨床心理士 立命館大学総合心理学部 教授）

### Zoom による当日参加

日時：2023年12月2日(土) 13:30～16:30 (受付開始13:20)

参加費：1人 500円

定員：80名 (先着順)

申込期限：2023年11月30日(木)

申込方法：下記のリンクの申込フォーム送信後に下記の口座へ振込をお願いします。

お申し込みフォームの送信と振り込みの両方が確認できましたらお申し込み完了です。

お申し込みフォーム <https://forms.gle/AHyEuW7xpvG3DLVe8>

みずほ銀行 長津田支店 普通 1739699トクヒ) カウンセリングオフィスサラ



市民講座の申込フォーム

### 録画による後日視聴

配信期間：2024年1月9日(火)から

視聴費用：1,000円(カード支払い)

視聴方法：下記の動画配信サイトからレンタルをしてください。

<https://vimeo.com/counselingofficesara>



市民講座動画サイト

### 参加するとこんなことが学べます！

- ・カウンセリング・心理療法に関する研究結果
- ・カウンセリングにおける治療関係・感情の役割
- ・つらい感情がどのように変化していくのか



※本事業は横浜市のふるさと納税「よこはま夢ファンド」の助成事業です

## 当日のスケジュール

13:15～13:30 Zoomへのログイン受付

13:30～15:50 岩壁先生による講義

16:00～16:30 質疑応答

※講師に質問したいことがありましたら、申込時に「備考欄」にご記入をお願いします。ただし、当日の参加者からいただく質問を優先させていただきますのでご了承ください。

## 講師紹介

岩壁茂。カナダ McGill 大学大学院カウンセリング心理学専攻博士課程修了。心理学博士 (Ph.D.)。2000年札幌学院大学人文学部専任講師。2004年3月よりお茶の水女子大学大学院人間文化研究科助教授、2022年3月まで 同大学基幹研究院 人間発達科学系 教授。2022年4月から立命館大学総合心理学部教授。専門分野は、心理療法のプロセス研究で、「人はどのように変わるのか」という変容プロセスに関する研究とプロセス研究に基づいた心理臨床の指導を行っている。研究テーマは、感情と心理療法、心理療法統合、セラピストの困難と治療的失敗、臨床家の職業的成長と訓練、心理療法における文化。

## SARA からのお願い

カウンセリングオフィス SARA の各会員、2022年以降によこはま夢ファンドを通じてご支援をいただいた方は参加費が無料です。市民講座の前に入会やふるさと納税を利用した支援を希望される方はご連絡ください。活動の趣旨にご賛同いただける方には、賛助会員への入会やご寄付などご支援くださいますようお願い申し上げます。



寄付ガイド

問い合わせ：カウンセリングオフィス SARA（担当：山口）

045-982-7830

[co-office@sara-ch.com](mailto:co-office@sara-ch.com)

横浜市緑区長津田町2325-1-201

<https://sara-ch.com/>

過去の市民講座のオンデマンド配信も行っています。関心がある方はこちらもぜひご覧ください。

### 2022年市民講座

[「カウンセリングって本当に良くなるの？  
-研究から見た治療効果とつらい感情が変わる仕組み-」](#)

講師：岩壁茂先生（立命館大学教授）

カウンセリングの効果やカウンセリングを成功させるために必要なことが学べます。

### 2021年市民講座

[「知っておいた方がいいトラウマの基礎知識  
-その仕組みから見た治療法-」](#)

講師：山本貢司先生(田園調布加サリガ オフィス所長)

トラウマがどのような仕組みでどのような影響を与えるのか、トラウマ治療の注意点が学べます

### 【視聴方法】

動画のサイトにアクセスし、「¥1,000ですべてをレンタル」をクリック。画面で名前、メールアドレス、パスワードを入力してVimeoに登録し、クレジットカード情報を入力して決済後(¥1,000)、動画のページへ進み再生する。1か月間の視聴が可能。

