

# 自己実現～私は何になりたいのか～

人には多くの欲求があります。

お腹が空いたから何か食べたい、眠い、といった「体(生理的)の欲求」もあれば、生活を良くしたいから〇〇が欲しい、という「安全の欲求」、仲間が欲しい、どこかに所属したいという「社会的欲求」などいろいろです。その中に、「自分らしくありたい」という「自己実現の欲求」というものがあります。単に入りたい学校(会社)に入るとか、好き勝手な生活をしたいといったものではなく、自分自身の価値観や生きる目的、そしてそこには自己理解が伴う欲求、生きるプロセスのことです。対人援助をしている人は目の前の利用者さんが、どのように生きていたいと思っているのでしょうか。そういう視点も大事だと思います。そして、私たち自身はどう生きていなのでしょう。そんなことを考える時間にしたいと思います。

【開催日時】3月16日(月) 19時～21時

【研修方法】ハイブリット形式

川崎こころのケアセンター2Fフロア、およびZoomを使用したリモート研修

【参加費】3,000円(消費税込) お申込み全員の方に、後日動画を配信します

## 講師

川崎こころのケアセンター センター長 公認心理師・臨床心理士

いなどみ まさはる

稲富 正治



### ●プロフィール

秦野病院(精神科)、国立久里浜療養所(現国立久里浜医療センター)、東洋大学学生相談室を経て、川崎幸クリニック心理相談室長(現在は非常勤勤務) 2022年9月に川崎こころのケアセンターを開業。

「こころと身体つながり」を大切に考え、カウンセリングだけではなく、グループからのアプローチ、身体からのアプローチを考え、グループワーク、ダンス、ヨガ、気功、座禅など様々なプログラムを行っている。

## お申込み方法

センターまでメールでご連絡の上、参加費を下記の口座にお振込みください。  
お振込手数料につきましては、申し訳ありませんがご負担をお願いします。

お申込みメールアドレス：[info@kawasaki-pcc.com](mailto:info@kawasaki-pcc.com)

メールには、下記①～④をご記入の上、ご連絡ください。

① お名前、② 資料をお送りするアドレス、③ ご所属、④ ご希望の参加方法

お振込先：川崎信用金庫 小田支店 普通 3038791

カワサキココロノケアセンター イナドミマサハル

※受講者のご都合でのキャンセルについては、ご返金はいたしかねますので予めご了承ください

お問い合わせ

川崎こころのケアセンター

神奈川県川崎市川崎区小田栄1-13-12

TEL/FAX：044(767)0682

E-mail：[info@kawasaki-pcc.com](mailto:info@kawasaki-pcc.com)

川崎こころのケアセンター

検索

<https://www.kawasaki-pcc.com/>