

カウンセリング、あるいは 人のケアをすること



もし、その方が愛されている誰かを「妬^{ねた}んで」いるなら、
それは気持ちが『寂しく』なっているからかもしれません。

もし、過去を「恨^{うら}んで」いるのなら、
心がまだ『傷ついて』いるのでしょう。

もし、その方が誰かの成功を「うらやんで」いるなら、
『自信を失って』いる可能性があります。

もし、人と比較して「卑屈^{あきらめ}に」なっているのなら、
どうせ自分は…と『絶望』に心が捕われているのかもしれません。

もし、その方が何かに「執着^{しゅうちゃく}」しているなら、
自分の可能性を感じられずに心が『恐れ』ているのでしょう。



その方の「気持ち」を本当の名前で呼んであげると、
ホッしたり、涙がこみあげたり、身体の力や緊張が
解けたりします。それが自分の思いを受け止められた
というサインです。自分を責めたり、見ないフリをして
いても、内側の思いは解放されません。その気持ちの
本質を理解し、本当の名前で呼んであげることで、解
放への一歩が始まります。

気持ちの本当の名前が分かると、これからどうすれ
ばいいのかも分かります。「寂しさ」を感じているなら
ば、愛を感じるための「何か」を始めましょう。

「自信を失って不安や恐れ、あきらめなど」を感じて
いるならば、自分を勇気づける「何か」を始めましょう。

過去に「傷ついたり、悲しんだり」しているのなら、
心を癒す方法が「何か」あるはずです。



これらの「何か」は人によってそれぞれ違うものです。
時には物理的に生活を変えることでもあり、時には精
神的な内側を変えることでもあります。今の自分自身を
豊かにさせるための「何か」はその方自身の中に答えが
眠っています。それを共に探すのが、カウンセリングだ
と思います。

そして、クライアントと共に、答えを探せるカウンセ
ラーを育てるのが、コルネットの「心理カウンセラー養
成講座」です。

コルネットと中垣俊子のご紹介

コルネットのあゆみ

- 1992年 女性のための相談室として活動開始
1996年 コルネットとして女性向けカウンセリング活動開始
2000年 11月、志木駅前城北ビル3階に移転
2001年 心理カウンセラー養成講座スタート
2005年 心理カウンセラー養成講座「アドバンスコース」スタート
2006年 同ビル4階を教室として増設し、カウンセラー養成講座のほか、「心理学講座」など、各種講座を開催。
2012年 11月、志木市M・Iビルに移転、教室スペースの拡充。
2013年 4月、「アドラーこども学校」創設
- ・ 心理カウンセラー養成講座卒業生 90名
 - ・ 心理カウンセラー養成講座アドバンスコース修了生 35名
 - ・ 親子関係講座『スマイル』 受講者数約170名

中垣俊子プロフィール

1967年生まれ。認定心理士。アートセラピスト。文部省認定ファッションカラーコーディネーター。

アドラー心理学・アートセラピー・夢分析・色彩心理学等を学び、個性を活かした女性のあり方を研究。1996年、女性のためのカウンセラー「コルネット」を創設し、その人の個性や才能を発見し、トータルにサポートする各種セミナーやカウンセリング、カウンセラー養成等を本部事務所でやっているほか、行政やNPO法人などの依頼による講座を開催。

著書、『プロカウンセラーが伝授・子どもとの信頼関係をきずく言葉かけトレーニング(学事出版刊)』、『1～5歳 子どもの成長に合わせた言葉かけ(PHP研究所刊)』、雑誌『月刊生徒指導(学事出版刊)』に連載、他。

中垣俊子・著書のご紹介

プロカウンセラーが伝授 子どもとの信頼関係をきずく言葉かけトレーニング



2008年10月1日 初版発行
2009年4月1日 第二版発行

親子関係の具体的な事例をケースごとに分類して、分かり易く解説を加えたのが、本書です。この本では言葉の大切さが中心になっています。対人関係に言葉が大切なのは言うまでもありませんが、親子関係では特に遠慮のない言葉や、心にもない言葉が飛び交いが

箕口 雅博教授(立教大学 現代心理学部)

この本には、二つの大きな特徴があります。一つは育児や教育、日常生活の人間関係にも幅広く役立つ、アドラー心理学の考え方が取り入れられていることです。二つ目は、「お母さんが元気でいられることが、子どもにとっ

学事出版株式会社刊 A5判 128ページ 1,575円
ISBN 978-4-7619-1625-1 C0037 ¥1500E

ちです。怒りや心配の言葉では親の真の愛情は伝わりません。本当の気持ちが伝わる言葉を、子どもたちとの間で使えたならば、家庭や教育の場での安心感や信頼関係はどれほど高まる事でしょう。

てとても大事」という立場から、徹底してお母さんをサポートする姿勢が貫かれていることです。子どもの成長を願い、さまざまなかたちで子どものサポーター役を果たしてくれている全ての人々に本書をお薦めします。

横山 正治氏(元・新潮社取締役)

アイデアに充ちた、いかにも中垣さんらしい本です。50の例題を読むと、子供は「小さな大人」

だとあらためて思わせられます。「大きな子供」である大人に対してもここに書かれた言葉かけの方法は応用できるでしょう。

コルネットの育児講座 講座録



コルネットの考え方の骨子に「自分も相手も大切にする」という考え方があります。これはどのような対人関係でも大切なことだと思います。育児に関しても、「子ども重視」や「母親(大人)重視」のどちらかに偏ることなく、「互いを大切にする子育てとは何か」という考え方がコルネットの子育て観の基本です。

2007年11月11日 コルネット発行
A5判 204ページ 1,280円

私のカウンセリングルームでは、多くの女性たちが教育や夫婦関係への思いを語り、そして自らの知恵によって、解決なさってきました。

そうした知恵と、心理学の知識とを皆さんに知っていただきたいと思い、子育て講演を開いてまいりました。その内容をまとめたのが「コルネットの育児講座録」です。

これまでの講師歴

- ・あさか学びば支援ネット主催「子育て講座」
- ・志木学校カウンセリング初級講座
- ・志木市教育相談センター相談員面接官
- ・新座市中央公民館主催「カウンセリング入門講座」
- ・明德大学幼児教育科 就職講座
- ・東京リビングサービス「保育研修」
- ・志木COOP(生協)「子育て講座」
- ・財団法人 幼少年教育研究所 色彩心理
- ・東電不動産管理株式会社「ホテル事業部社員研修」
- ・世田谷区社会福祉事業団主催「子育て講座」
- ・雇用能力開発機構主催「若年者向け就職講座」
- ・新座市第三中学校家庭教育学級主催「思春期の子育て」
- ・新座市中央公民館主催「思春期講座」
- ・西浦和小学校PTA主催「子育て講座」
- ・志木市小学校教頭会主催「心理学講座」
- ・新座市東北コミュニティセンター主催「思春期の子育て」
- ・ASAKAいくじネットワーク主催「子育て講座」
- ・志木市子育て支援センター ほっぽ主催「子育て講座」
- ・西堀新堀コミュニティセンター主催「夫婦で子育て」
- ・よみうり文化センター川越「心理カウンセリング講座」
- ・川越勤労青少年ホーム「コミュニケーション講座」
- ・リフレクソジスト養成学院・心理学講座

他

1～5歳

子どもの成長に合わせた言葉かけ

PHP 研究所刊 四六判 224 ページ 1,260 円(全国の生協系で販売)
ISBN 978-4-569-77068-0 C0037 ¥1200E



2009 年 12 月 17 日 初版発行

この本は「おかあさんは宝物です」という言葉で始まります。

幼児期の5年間は人生の中で最も劇的に成長する時期ですから、一日ごとに変化していく子どもと向き合うためには、工夫や知恵が必要です。その一方で、ライフスタイルが形成されて行くこの時期の子どもに贈りたい言葉は、世代や時代を越えて、思春期の子や大人同士の場合と共通する大切な言葉でもあります。

時には、世代を越えた対応をし、時には子

どもの成長に合わせた言葉かけをする…。お母さんの毎日は本当に大変です。

小さいお子さんをおもちのお母さん方の気持ちが少しでもラクになったり、困ったときの応援本になればと思っています。

1歳代では、ダダこねや子どものケンカなど、2歳代ではトイレトレーニングや反抗期など、年齢ごとのポイントについて対応法を解説しています。

その他雑誌等

講談社刊
月刊誌 げんき2月号(2010年)

学事出版 月刊生徒指導連載
中垣俊子の思春期カウンセリング

PHP 研究所刊
「のびのび子育て 9月号」(2013年)

日本更正保護協会刊
「更生保護 5月号」(2011年)





特別研修会



M・Iビル・講習風景



城北ビル・講習風景



集中研修



中垣



ColNET コルネット

女性心理士養成学院

営業：午前10時～午後6時

定休日：月曜・祝日

〒352-0001 埼玉県

志木市本町5丁目19番21号 M・Iビル2F

電話 (048)474-3402

Web =<http://www.colnet.jp/>

E-mail=colnet@colnet.jp

● 継続カウンセリング	随時
● 傾聴セラピー	随時
● カウンセラー養成講座（基礎・専門）	年2回 春季（4月～）、秋季（11月～）それぞれ平日・週末コース
● カウンセラー養成講座・アドバンスコース	年1回 春季（4月から半年間）
● 子どもの心理ケア講座	年2回
● ワンコイン講座	月1回
● その他の心理ケア講座	月1回
● 特別研修会（2日合宿）	年1回
● グループ・ブライマリーセラピー	年2回
● グループ・アートセラピー（心絵）	月1回
● 親子関係講座（SMILE）	不定期

詳しくはWEBサイトをご覧ください。

