再校08.28

やさしいカウンセリング教室

“うつ”からの解放 ～じょうずな心の休ませ方

金藤晃一・後藤のりこ

① プロローグ
② うつとは何か?
③ うつは命を守る心の安全装置
④ うつの人にどうかかわるか?
⑤ 自分いじめをやめる
⑥ 受けとめ方を変える
⑦ 不安とのつき合い方
⑧ やる気がでない時の処方箋

このCDはIBCラジオ『のりこの週刊おばさん白書』内で最も反響の高い『やさしいカウンセリング講座』のコーナーをリメイクした物です。かねてから、リスナーはもとより内外からCD化の希望の声があり、トータル・カウンセリング・スクールとIBC岩手放送の全面的な協力を得て実現したものです。

プロフィール

●金藤晃一（キントウコウイチ）
トータル・カウンセリング・スクール講師　カウンセラー
1967年　山形県米沢市生まれ。
米沢興譲館高校1年生の時、不登校・家庭内暴力・神経症・引きこもりを体験。田中信生氏のカウンセリングを受ける中、2年遅れで同校に復学。
山形大学進学。卒業論文はティーディマン賞を受賞。
現在は多くの不登校児や引きこもりなど、本人及びその家族に関わり大きな成果を上げている。
故郷山形県川西町家庭教育アドバイザー等歴任
学校関係、医療関係等での講演多数
IBCラジオ「のりこの週刊おばさん白書」≪やさしいカウンセリング講座≫担当講師

●後藤のりこ
IBC岩手放送アナウンサーを経てフリー
IBCラジオ『のりこの週刊おばさん白書』他　担当

●のりこの週刊おばさん白書
IBCラジオ　日曜13時から3時間半の生放送番組
5歳～80歳まで幅広い層に支持される人気番組
平成13年4月スタート
H17年度　日本民間放送連盟ラジオ生ワイド部門優秀賞授賞

●トータル・カウンセリング・スクール（TCS）
専門的なカウンセリング技法を基調とし深い人間理解、自己成長など、トータルな人間形成を目指すカウンセリングスクール。
定期及び集中セミナーを全国で展開中。1986年創立。主宰者　田中信生氏
〒992-0045　山形県米沢市中央3-5-12米沢興譲教会内
TEL 0238-23-6439　HP http://www.kojochurch.com

●監修・田中信生
米沢興譲教会牧師　Ph.D
トータル・カウンセリング・スクール主宰。1943年東京都生まれ。
「心の時代」のニーズに応えて、学校・医師会・企業などで講演多数。
また、不登校児、神経症の人たちと生活を共にし、親身に世話をし回復に導いている。
著書：「そのままのあなたがすばらしい」（ダイヤモンド社）、「掌の中の幸せ」（潮文社）ほか多数。

協力：IBC岩手放送
　　トータル・カウンセリング・スクール
制作：IBC開発センター　TEL：019-651-1201

トータル・カウンセリング・スクール事務局
〒992-0045　米沢市中央3-5-12 米沢興譲教会内
TEL：0238-23-6439　FAX：0238-23-6440

〈取り扱いと保管の注意〉●ディスクは両面共、指紋、汚れ、キズ等を付けないように取り扱って下さい。●ディスクが汚れたときは、メガネふきのような柔らかい布で内周から外周に向かって放射状に軽くふき取ってください。●ディスクに直接鉛筆、ボールペン、油性ペン等で文字や絵を書いたり、シール等を貼付しないでください。●ひび割れや変形、又は表面に傷のあるディスクは使用しないでください。●ディスクは使用後、元のケースに入れて保管してください。●プラスチックケースの上に重いものを置いたり、落としたりするとケースが破損したりすることがあります。