

心の整理箱

心の整理箱・4つの特徴

1. 過去と現在の「記憶」と「体験」の整理が、あなたの「未来」をパワフルにチャージします。
2. 行動の優先順位の整理で、願望実現に効果的な「やるべき事」が明確になります。
3. 迷い、葛藤、失望の原因となる固定観念の整理で、効果的な思考の方法が学べます。
4. 自分に対するイメージを整理する事で、あなたの個性の有効活用法に気付くチャンスです。

心の整理箱は、受講者がプログラムに参加して学習する体験型トレーニングです。 受講には、一定の受講条件を満たす必要がありますので、受講前に必ず受講条件をご確認ください。

日程: 2010年9月19,20日(日、祝)
午前9時 ~ 午後7時30分前後

会場: サンプラザシーズンズ

受講費用: 一般新受講(通常) 45,000円
 会員受講(通常) 31,500円
 一般再受講 10,500円
 会員再受講 無料

※全ての費用は、昼食代を含みます。
 ※一般早期申込期限は、7月31日までです。

定員: 42名 (再受講定員15名)※実施規定数20名
 * 規定定員に達しない場合は、開催を中止
 または延期する場合があります。



心の整理箱についてよくある質問（FAQ）

Q1 心の整理箱を受講してどのような効果や成果がありますか？

A：心の整理箱は、あなたの習慣的な物の見方、考え方（思考）や、感じ方（感性）が、人生で成果や成功を実現する上で効果的に機能しているかどうかをチェックし、修正する機会です。したがって、受講する事で期待出来る最も大きな効果は、今後の人生で、期待通りの成果や成功を実現するために、自分自身がどのような考え方をもち、行動する事がより効果的か、について知る事が出来ます。「どうすればうまく行くか！」を知る事に効果や成果があります。

Q2 心の整理箱で行われる内容を教えてください。

A：心の整理箱は、ワークショップ形式を採用しているセミナーです。ワークショップは、本来、「実験室」を意味します。心の整理箱では、机に向って教科書の内容を理解したり、ただ一方的に講師の講義を聞く形式と異なり、理科の実験のように、与えられるテーマについて受講者自身が、参加（話し合ったり、共同して作業を行ったり…）して、プログラムの内容を実際に体験する事で、各自にとって有効な発見や気づきを得るような内容になっています。

Q3 このプログラムの学問的な根拠は何ですか？

A：プログラムの基礎となっている主な学問は、認知心理学です。認知心理学の中でも、特に肯定心理学（ポジティブ・サイコロジー：人が幸福感を感じる心理を主に研究する心理学）の理論に準じて構成されています。神経学の知識もプログラムを作成する上で重要な要素となっており、最近では、「脳科学」と呼ばれる分野が明らかにしつつある、脳に関する情報は、このセミナーに大きな影響を与えています。

セミナーを製作するにあたって基礎となるメンタル・トレーニングのプログラム理論は、NLP（神経言語プログラミング）のセオリーが用いられています。これら、3つの理論やスキルを統合して、心の整理箱は、毎回毎回、その時に実施されるプログラムを新たに作成します。したがって、毎年（メンテナンスのために）受講しても、常に最も新しいプログラムを受講する事ができ、過去に受講した同じプログラムを何度も受講する事はありません。

Q4 受講するための条件とか、準備するものは何ですか？

A：受講条件は、年齢満20歳以上であること。受講に支障のある病歴や薬物の服用がないこと。受講は、受講者自身の意志で決定する事。主な必須条件はこの3つです。詳しい条件は、「受講条件のお知らせ」を参考にしてください。受講するにあたって、特に準備するものではありません。体調を整え、動きやすくリラックスできる服装で参加されることをお願いします。

Q5 たった2日間のセミナーで本当に効果はあるのでしょうか？

A：もし、2日間参加するだけで、「成果が得られる」とか、「成功が約束される」と思っているとしたら、それは、明らかに誤解です。心の整理箱では、うまく行く考え方や物の見方、様々な出来事に対する具体的な対応の方法を学びますが、大切なのは、2日間で気がついたことや、学んだことを、実生活で実際に活用して初めて、成果や成功を実現できるのです。2日間の受講が効果を上げられるかどうかは、受講後、そこで得たものをあなたがどれだけ実生活で活用するかにかかっている事を、是非、ご理解ください。受講しただけで、実生活で直ちに効果や成果を得る事は期待できません。