

# 日常生活や支援に役立つ

## コミュニケーションセミナーのご案内



子育てこころサポーター養成講座 9期(全 12 講座)

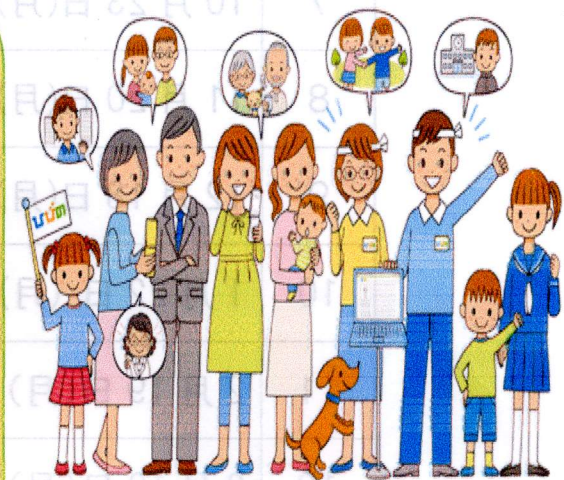
人の悩みの大半は「人間関係にある」と言われています。特に身近な人とのコミュニケーションで悩んでいる方はたくさんいらっしゃいます。

家族であっても、ギクシャクしてしまうことも多々あります。家族だからこそ・・・ともいえるかもしれません。

また職場や地域との関係でも、悩みを持つ方はたくさんいらっしゃいます。

目には見えない「心と心」が通い合うようなコミュニケーションについて学んでみませんか？

**日常生活に役立つ内容のセミナーです。**



	日程	タイトル	講座内容
1	4月24日(月)	聴き上手になるには・・・	コミュニケーションは聴き力と言われるくらい話すことよりも「聴くこと」が重要です。聴いているつもりでも、実は相手を傷つけていることもあります。相手の立場になって「聴くこと」の大切さを学びます。
2	5月22日(月)	ストレスのからくり	ストレスは心の問題！・・・そんな風に捉えがちですが脳の働きと密接な関係があります。なぜ自分はストレスを抱えてしまうんだろう・・・そんな思いをお持ちの方にとっても、ストレスのからくりを知ることで日頃の対処法を学びます。
3	6月19日(月)	心を軽くする捉え方	たとえ状態が好転しなくても、捉え方を変えることで悩みから解放されることがあります。論理療法を中心に、成功よりも成幸に向けて生きるための考え方を学びます。

時間・・・10:30～12:30 参加費・・・1講座 2000円

場所・・・ひまわり教室（鎌倉市大船3-13-8 武田ビル3階）

主催 （一社）子育てこころケア湘南

