

自分を知り、 人間関係をラクにする講座

～3週間で見つける、心のヒント～ 

自分自身の特性を知ることから始め、日常生活・ご近所づきあいの中で起こる人間関係のモヤモヤを、事実と思い込みの仕分け、感情との向き合い方、考えのちがいの理解という3つの視点で「ラク」にしていく、全3回シリーズの講座です。

第1回 11月11日(水)

「その思い込み、本当ですか？—事実と解釈の仕分けレッスン—」

「あの人は感じが悪い」と思っても、それは思い込みかもしれません。事实は「挨拶をしても返事がなかった」だけ。ご近所づきあいのモヤモヤも、事実と思い込みを仕分けると、次にできることが見えてきます。

第2回 11月18日(水)

「怒っていい」から始まる「心の声」さがし

ご近所づきあいでイライラした時、「怒ってはいけない」と抑えていませんか？第2回は「怒っていい」からスタート。本当はどうしてほしかったのかに気づくことで、そのままの自分を認め、承認できるようになります。

第3回 11月25日(水)

「その違和感が、わかり合うきっかけに」

考えがぶつかった時、自分の考えを理解すると同時に、相手がどのような考えからそう言っているのか、理解する手法を学びます。最後に明日からの生活に活用できるよう、3回の講座を振り返ります。

場 所：平良市民センター 大研修室
時 間：いずれも 13:30～15:00
講 師：株式会社たっとび 中村 真和
対 象：どなたでも（3回通して参加できる方）
定 員：20人
参加費：無料



株式会社たっとび 中村 真和

「福祉職を世の光に」を理念として
研修事業実施。認定社会福祉士、キャ
リアコンサルタント、山陽女子短期
大学非常勤講師

申込み・問合せ先：平良市民センター 電話：31-1251

受付時間：平日 9:00～17:00※休館日（祝日・年末年始は除く）

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。（FAX）31-1532