

ケアストレスカウンセリングに学ぶ

# 優しい 人間 関係講座

ストレス社会に生きる私たち。メンタル疾患は社会的な問題でもあります。  
ストレスへの耐性を強くして、心（脳の機能）を健康に保つことが大事。  
心を健康に保つための方法として「聴く力」と「セルフケア法」を学んでいきましょう。

特にこんな方におすすめです！

人間関係で疲れを感じる。家族で怒ってばかりいる。仕事に復帰したいが、人間関係のストレスが不安。  
コミュニケーションが苦手。誤解を受けやすい。心の健康に興味がある。



## 【聴く力＝人の話を聴く、自分の心に耳を傾ける】

ケアストレスカウンセリングでは「聴くことは与えること」と位置づけています。プライベートでも、仕事先でも、聴き上手は良い人間関係を築くことができると言われています。「聴く力」を身につけるには、どのようにすればよいか考えてみましょう！



## 【ありがちなコミュニケーションの問題をロールプレイで紹介】

「思っていたことが伝わらない」「そんなつもりではないのに誤解される」「よかれと思ってやったことなのに」など。人間関係の「傾向と対策」が見えてきます。コミュニケーションの行き違いやイライラが生じる原因を紐解いてみましょう。

## 【セルフリラクセス法 → 今話題の指ヨガ】

心と身体が寛いで元気になれば、人間関係もよりスムーズに！心身のストレスを軽減する方法として、いつでもできるセルフリラクセス法 今話題の「龍村式指ヨガ」を体験してみましょう。自分自身をねぎらって楽しい心になれるエクササイズも紹介します。



◆開催日：10月28日（土）①10時30分～12時 ②13時30分～15時

いずれかのご都合の良いお時間帯でご参加ください。

◆会場：都筑公会堂 2階 第1会議室

◆参加費：500円（当日払い）

◆受付開始：10月11日（月）～ 要予約/先着順 定員 各30名

参加ご希望の方は、都筑公会堂事務所、またはお電話（045-948-2400）でお申し込みください！

## 【講師プロフィール～小野彰子】

財団法人職業技能振興会認定 ケアストレスカウンセラー  
一般社団法人手のひらセルフケア協会認定 龍村式指ヨガインストラクター養成講座修了

筑波大学で研究開発された笑い筋体操のインストラクター資格取得後、インストラクターの所属団体 NPO 法人笑い筋体操ハッピーネットの立ち上げに携わり、設立後は理事長に就任。以来「笑いと健康」の講演を数多くこなし、インストラクターの育成にも携わってきた。2017年からは、新たに財団法人職業技能振興会認定ケアストレスカウンセラー、龍村式指ヨガインストラクターとして、ストレスを軽減して心と体を健康にするプログラムを提供している。