

働く人のための ストレスマネジメント講座

第1回

自分も相手も大切にする アサーティブコミュニケーション

10月29日(水) 18:30～20:00

私たちは普段の会話の中で、自分の意見や気持ちを伝えられなかったり、反対に自分の意見を主張しすぎたりして、気まずくなることがあります。

アサーティブコミュニケーションは、自分の意見や気持ちを大切に、それを率直に伝えるとともに、相手の気持ちも大切にするやり取りです。

家庭や職場などのちょっと言いづらいという場面で、相手にどう伝えるか、アサーティブコミュニケーションで、気持ちよく自己表現する方法を学びます。

対象
テーマに関心のある方

参加
無料

定員
20名

■会場

市民交流センター1階会議室
(宮古市宮町一丁目1番30号)

■講師

河野 暁子さん
岩手県立大学宮古短期大学部准教授、
相談員(臨床心理士)

■申込方法

- ① 電話
- ② 申込フォーム ▶



第2回

考え方の癖に気づき、 心を軽くするストレス対処法

11月5日(水) 18:30～20:00

私たちは日々、さまざまな出来事に出会います。同じ出来事でも「嫌だな」と感じる人もいれば、「気にならない」と受け流せる人もいます。その違いは、出来事そのものではなく、それをどう受け止めるかにあります。

実は、私たち一人ひとりには、出来事を受け止めるときの「考え方の癖」があり、その癖が感情の沸き方やストレスの感じ方に大きく影響しています。

自分の考え方の癖に気づき、ストレスとの向き合い方を見つけていきます。

お申込み・
お問い合わせ

宮古市 市民生活部 市民協働課 男女参画・協働推進係

〒027-8501 宮古市宮町一丁目1番30号

TEL 0193-68-9080 E-mail sekatsu@city.miyako.iwate.jp