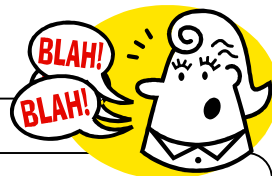


サバイバーのためのコミュニケーション・スキル・アップ講座 アイ・トレーニング



あなたは、今、周囲の目や自分への評価が気になったり、小さな出来事にこだわってしまったり、頑張りすぎてはいませんか？

でも、ちょっとものの見方を変えてみたり、相手に自分の意思や気持ちを上手く伝えることができれば、<もう少し>上手く乗り切ることができるかもしれません。

これらの出来事の大部分は対人関係に起因するもので、大きな病を経験すると、無意識のうちに、周囲にバリアをはってしまったり、今まで気にならなかったような小さな出来事に、いつまでも心がとらわれてしまったりします。

そこで本講座では、職場や社会でつまづき易い複数の場面を想定し、ちょっぴり凹んだ対人関係のコミュニケーションスキルを回復していくことを目的に開催するものです。<もう少し>うまく自己表現をすることで、ストレスを回避しながら社会の荒波をかる〜く受け流せる、そんなスキル習得を目指します。

1. 参加対象者

- ・ 働いているがん体験者
- ・ 働こうとしているがん体験者
- ・ 対人関係で苦勞をしているがん体験者

2. <アイ/ I>に込められた3つの意味と目標

- ・ アイ：自分を知り、
- ・ アイ：自分の気持ちを伝え、
- ・ アイ：相手（アイ/ I）の心に気づくことで、
- ・ アイ：<アイ/愛>される人間関係を築く。

3. 日程

| 実施日程 | 実施項目 | 内容 | 講師（案） |
|----------------------|------------|--|----------------------------|
| 4月未定（土土） 土曜2週連続講座 | アイ・トレーニング① | 自分を知る（違和感の対峙 化手法など） | 吉田みつ子（日本赤十字看護大学准教授） |
| 6月未定（土日） 土日連続講座 | アイ・トレーニング② | 自分の意志を上手に伝える （アサーティヴトレーニング、 アイメッセージなど） | サポートハウスじょむ |
| 8月未定（土土） 土曜2週連続講座 | アイ・トレーニング③ | 相手の気持ちに気づく（ロ ールプレイなど） | ストレス対処法研究所・丸 山里奈（臨床心理士） |
| 11月未定（土日） 土日連続講座 | アイ・トレーニング④ | 愛される人間関係を築く （サイコセラピーなど） | ストレス対処法研究所・丸 山里奈（臨床心理士） |

4. 参加費：HOPE会員 2,000 円／回、チケット制 7,000 円／4回

一般会員 3,000 円／回、チケット制 10,000 円／4回

5. 実施場所：ストレス対処法研究所（荻窪駅前すぐ）

杉並区天沼 3-2-6 トヨタ駅前ビル 5F
（有）アラベンテウーラ内

6. 募集人数：8～10名程度

7. 実施体制：NPO 法人HOPE事務局

8. 問合せ先：job@kibou.jp

