

出来ることから始めよう

—かんたん傾聴講座—

この頃、家族との会話が少ない…

うちの子最近、何を考えているか分からない…

いつもギクシャクしちゃって…人間関係って難しいな…

そんなあなたに、聴き方を変えることで変わる人間関係があります

聴いて**楽**しい **チョーラク・コミュニケーション**
はじめませんか？

◇人それぞれのきき方の癖を知りましょう。

◇効果的なきき方について考えましょう。

◇ロールプレーで、体験しましょう。

◇ご希望の方は、終了後 30 分の無料体験カウンセリングも受けられます。

◆日時：7月10日（土）13：00～16：00（12：40受付開始）

◆場所：八ヶ岳自然文化園セミナーハウス所在地

〒391-0100 長野県諏訪郡原村原山 17217-1613

電話 0266-74-2681 <http://yatsugatake-ncp.com/>

◆定員：15名（先着順）

◆資料代：1,000円

◆ファシリテーター：石田 弘子（産業カウンセラー・キャリアコンサルタント）

◆プログラム製作：NPO法人 ほっとハート

◆お申込方法：下記「申込書」にご記入の上、お申込み下さい。

きりとり

『かんたん傾聴講座』申込書

ふりがな 氏名	
住所	〒
電話番号	
体験カウンセリング	： 希望する / 希望しない

※お差し支えない範囲でご記入下さい。お預かりした個人情報、今回の講座並びにほっとハートに関するお知らせ以外には使用しません。領収書が必要な方は、当日会場にてお申し出ください。

カウンセリングとは？

カウンセリングは、身の上相談や占いとは違います。

日常生活・職場・学校などの、悩みや心配事・困っている事について、専門家がじっくりお話を伺い、解決方法を一緒に探るのがカウンセリングです。

風邪をひいたり、怪我をしたりするのは体だけではありません。実は、心も風邪をひいた怪我をします。何となくやる気がおきない、何だか気持ちが落ち着かない、などは心からの注意信号かもしれません。

カウンセリングは、自分の中にある『こたえのありか』を一緒に手探りしていく作業です。『こたえ』といっても、具体的な解決策を得る事だけを指すではありません。気持ちがスッキリ落ち着くところを見つけるという事でもいいのです。

心の専門家の手助けを受けながら、じっくり自分の心と向き合っ心て心のエネルギーを充電したり、気持ちを整理したりすること、それがカウンセリングなのです。

◆◆ファシリテーター・プロフィール◆◆

石田弘子（産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・中央労働災害防止協会THP心理相談員）

出版部編集者、通信添削指導員を経て、1988年より学習塾を主宰・講師として現在に至る。長年教育に携わる中で、保護者や先生を支える事が、子供を支え、地域や社会を元気にする一番の近道であることを痛感。カウンセラーとして、傾聴に基づく予防的カウンセリングの確立を目指して日々活動している。NPO法人 ほっとハート 心の健康づくり推進会 理事長

◆◆「NPO法人 ほっとハート」の紹介◆◆

「ほっとハート 心の健康づくり推進会」は、2010年2月16日設立されました。まだまだスタートしたばかりの団体ですが、これからカウンセリング事業を中心に、研修事業、啓発活動事業など、幅広く活動を展開していく予定です。

厳しい社会情勢の続く中、心の健康を損なう人の数は増え続けています。社会問題化している年間約3万人の自殺者の多くは、精神的な不調からうつ病を発症して、自殺に至っています。

そのような状況になる前に、自分の悩みや気持ちを相談できる場所やシステムがあれば、たくさんの人々がもっと楽になるのではないのでしょうか。精神的な不調を予防するという観点からも、医療機関よりも身近で、気軽に心のケアやカウンセリングを受けられる場所が必要なのです。

「カウンセリング＝特別な事」という認識を変え、誰もが、いつでも、安心して一定レベル以上のカウンセリングが受けられるような社会を作るにはどうすれば良いかを、真剣に考えなければいけない時代がやってきていると思います。

私たちはこうした環境づくりの一助となるべく、社会にカウンセリングを普及させることを目指して活動しています。

◆◆ほっとハート 今後の予定◆◆

<2010年>

8月7日 『公開講座』:MBTI

(講師—横澤恭子:日本産業カウンセラー協会東京支部 広報・会員部長)

8月28日 『交流会』

9月11日 『ほっとハート・ラボ』#3

10月 『ほっとハート・ラボ』#4

11月 『産業カウンセラー試験対策講座』

12月 『交流会』

<2011年>

1月 『ほっとハート・ラボ』#5

2月 or 3月 『ほっとハート・ラボ』 or 『公開講座』