

# 自分の周りに、自立&支えあう 心づよい関係を育てる

カウンセリングを日常のなかでいかす



日程	内容
令和5年 6月20日 (火)	「決断力！」自分で決めるを支援する 「決められない...」「やっぱりいいです...」から一步踏み出す為に 自分で決断できる為の支援の方法や支援者としての在り方を学ぶ
8月20日 (日) 10:00~12:00	気持ちを上手に伝えよう！ 思ったことをそのまま言葉にしても伝わらないのは何故？ アサーションの基本と、伝え方の基本を学ぶ
10月17日 (火)	「イラっ」「カチン」「ムカっ」と上手に向き合う つつい言いすぎてしまったり、ぐっところえてストレス溜めたり より良い人間関係を築く為にできる事を学び、生活に活かす
12月19日 (火)	メンタルヘルケアできてますか？ 「ウィズコロナ」で変わった生活様式。 先の見えない時代だからこそ、毎日ご機嫌で過ごす方法を学ぶ。
令和6年 2月20日 (火)	「心理的安全性」とは？ 誰もが安心して発言や行動ができるってどういう事？ お互いの存在を受け入れるだけでなく、尊重し合える関係性の築き方 を学ぶ

場 所 香取市小見川市民センターいぶき館

時 間 18:30~20:30 ※8月20日のみ10:00~12:00

講 師 星野 伸明 先生

(心理カウンセラー、ライフコースコーディネーター、人材教育トレーナー)

資料代 各回とも1,000円 検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします

事務局 橋本(090-1450-9198) 感染症対策の為事前にご予約をお願いします。

講師紹介 「夢をかたちに」「一人ひとりが輝く社会の実現」を目指し、スクールカウンセリング・健康保険組合・来所等にてカウンセリングを行う一方で、企業の管理職・人事・労組や対人援助職向けの面接法やコミュニケーション・ストレスマネジメント・メンタルヘルス等の研修や講演を行う。また、日常に活用できるカウンセリングの勉強会開催やカウンセラー養成講座の開催等により人材育成も行っている。

一般社団法人マスターリーカウンセリング協会代表理事、NPO法人マスターリーカウンセリング協会クリオネの家事務局長。千葉県立保健衛生大学非常勤講師。

\*「マスターリー」:成熟・熟達 「自己マスターリー」:ストレスと積極的に向き合い、理想に向かって努力すること。  
「マスターリーカウンセリング」とは、予防や改善という視点にとどまらず、どのようなwell-being(幸せ)を目指していくのかといったキャリア構築や、4つ健康観(WHO)を高めることで、ありがたい自分へ近づく支援をする。