

心豊かな人間関係を築くための心理学

自己と他者の理解による人間関係の悩みの解決法を学びます

10月17日（火）開講・3か月全8回講座

私たちは“人と人との間”において心豊かに生きることができ、幸せな生活を送ることができます。人間関係が豊かな人は、何らかのストレスがあっても日常生活を生き生きと楽しく過ごしています。しかし実際の日常生活では職場での人間関係、家庭での人間関係、プライベートでの人間関係で悩むことも多く、心穏やかでないことが多々あります。またそれは自分と他者との人間関係の悩みだけでなく、自分の身近な人々の間での人間関係における悩みかもしれません。

この講座では、心豊かな人間関係を築くため、「交流分析」と「人格適応論」の心理学に基づいた心理面から自己と他者についての理解を深め、演習を交えながら、自分自身や身近な人々の人間関係の悩みの解決法を学びます。

■当講座はこころの病気を抱えるご本人を対象とした講座ではありません。また病気の改善や治療を目的としたものでもありません。

日程●【10月】17日・24日 【11月】~~7日~~・14日・21日・28日 【12月】5日・12日・19日

火曜日 午後7:00～8:30 ※講師の都合により11月7日を21日に変更します。

講師●（一社）メンタルヘルス協会認定上級心理カウンセラー 三浦なお子氏

受講料● 19,000円（全8回分、一括前納）

資料代● 500円（初回、教室でお支払いください）※筆記用具は各自持参

入会金● 新規ご入会の方は2,160円（2年間有効）

| | | |
|---|----------------------|---|
| ① | 自己と他者の「心の状態」を知る | 人の心の状態／人とのやりとりにおけるパターンと心の状態の関係／やりとりの演習と自身の心の状態を知る |
| ② | うまくいかない人間関係 | うまくいかない人間関係のしくみと解決法／自身や身近な人のうまくいかない人間関係のしくみと解決法を考える演習 |
| ③ | 人格適応論における6つの人格タイプの特性 | 人格適応論とは／6つの人格タイプの性格特徴／自分のタイプを知る |
| ④ | 自己と他者の特性を理解する | 6つの人格タイプの好みと関わり傾向／各タイプのストレス反応／各タイプの苦手な感情／各タイプの愛情表現／自己と他者の特性の違いを理解する演習 |
| ⑤ | 他者の人格タイプを見分ける | 他者の人格タイプの見分け方／他者の人格タイプの見分け方の演習 |
| ⑥ | 心豊かな人間関係を築くための接し方 | 各タイプの好ましい接し方／各タイプのストレスになりやすい接し方／接し方の演習 |
| ⑦ | 人間関係で悩んでいる身近な方へのサポート | 各タイプが好むサポート／事例をもとにサポートの仕方を考える演習 |
| ⑧ | 心豊かな人間関係を築くための言葉がけ | 心があたたまる「心の栄養」／各タイプが喜ぶ褒め言葉／「心の栄養」をためる、「心の栄養」を他者にあげる演習 |

*お申し込みが一定数に満たない場合、開講を延期または中止する場合があります。

*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

*講師の都合により日程が変更する場合があります。予めご了承ください。

*金額はすべて消費税込の総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ——福井カルチャーセンター

JR福井駅前・放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>