

支援者向けベター・ライフ・プロジェクト講座

ストレスを減らし 信頼関係を深める3つのヒント



ベター・ライフ・プロジェクト講座とは、自分や自分の大切な人の人生をよりよくするためのスキルを身につける講座です。色々な手法がありますが、今回の「ストレスを減らす…」講座、つまりストレスをマネジメントする講座は、自分の人生をより良くするための手法のひとつです。

本講座では、みなさまのQOL（人生の質）を高めるために、具体的な事例をあげながら子どもへの効果的な接し方など、ストレスから開放された「心が楽になる考え方」のスキルを学びます。また、ゲームやワークを通じて、コミュニケーションやコーチングのスキルの習得を目指します。このスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

支援者がストレスの基本を理解し、このスキルを習得することにより、職場や地域で親支の援講座を開催することができるようになります。自己理解・他者理解を深め、信頼関係を深めるコツを学んでみませんか？

【講座内容】

日 時	内 容
平成 25 年 8 月 26 日 (月) 17:30~19:30	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 信頼関係を深めるコツ、効果的な会話のポイントなど 「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 25 年 9 月 10 日 (火) 17:30~19:30	第2回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 高山 恵子（NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士）敬称略

【会 場】 品川区立第二延山小学校（品川区旗の台1-6-1）

【交 通】 東急大井町線・池上線旗の台駅下車徒歩7分、東急目黒線西小山駅下車徒歩10分

【対 象】 幼稚園教諭、小・中学校教諭(特別支援学級・通級指導教室担当、コーディネーター)、養護教諭

【定 員】 20名

【参加費】 3,000円（当日払い） *全2回で使用するテキスト・SST教材&授業案付マニュアル代です。

【申込み】 品川区教育会特別支援教育部会(第二延山小 太田) 締切 平成25年8月20日(火)

【申し込み方法】 別紙申込書に必要事項を記入の上FAX(3781-1579)でお申し込み下さい。

【後援】 品川区教育委員会(予定)