

支援者向けベター・ライフ・プロジェクト講座 2013

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。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、発達障害のある方（傾向を含む）の課題である、「こだわり」「対人関係」「感情コントロール」「低下してしまった自己イメージの回復」「自己承認・他者承認」等に焦点を置き、発達障害の特性からくるストレスの対処法をNLPのイメージを変える手法を用いてお伝えします。

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11月23日(土) 13:00~14:30	第1回「自己イメージとセルフエスティーム」 コミュニケーションのコツと効果 「自分自身とのつきあい方」 共感と同感の違い／リフレーミング／事実とシナリオを分ける！ 的な会話のポイント 行動と存在を分ける…など
平成25年12月13日(金) 18:30~20:30	第2回「伝えたいメッセージの伝え方」 怒りの下にある感情に気づく／！感謝の1メッセージ

【講 師】 浜島 美樹 (NPO 法人えじそんくらぶ講師・米国 NLP 協会認定マスタープラクティショナー)

【会 場】 第1回：自治労茨城県南会館 会議室(茨城県牛久市中央2-27-2) 駐車場は、お向かいのロイヤルホームセンター2階の駐車場を使用してください。

第2回：牛久市上柏田1-43-9 むつみ区民館 (詳しい場所については第1回目終了時にご案内いたします。)

【交 通】 第1回：JR 常磐線 牛久駅徒歩 15分、第2回：JR 常磐線ひたち野うしく駅

【対 象】 原則、発達障害をもつ子とその親を支援する人。

【定 員】 30名(要予約)

【託 児】 なし

【参加費】 3000円(当日払い) *全二回で使用するテキスト代です。

【申込み】 えじそんくらぶ 茨城の会『ハナミズキ』代表 岡野 栄子 講座開催日の前週の土曜日までにお申込み下さい。

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【申し込み方法】 以下①~⑦の項目を明記の上、

FAX(029-873-6008)でお申し込み下さい。