

## 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 / 場所	内容
<p><b>平成 25 年 9 月 7 日(土)</b></p> <p>13:00~16:00</p> <p>【会場】音更町文化センター 会議室 音更町木野西通 15 丁目 8 0155-31-5215</p>	<p>第 1 回</p> <p>「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的な会話のポイント 行動と存在を分ける…など</p> <p>「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！</p>
<p><b>平成 25 年 10 月 27 日(日)</b></p> <p>9:30~12:30</p> <p>【会場】幕別町札内福祉センター 大集会室 幕別町札内青葉町 311-3 0155-56-2111</p>	<p>第 2 回</p> <p>「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！メッセージ</p>

【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】 1 回目と 2 回目で異なります。ご注意ください。

【交通】 各会場とも駐車場がございます。

【対象】 原則、発達障害をもつ子とその親を支援する人。

【定員】 40 名（要予約）

【託児】 なし

【参加費】 3000 円（当日払い） \*全 2 回で使用するテキスト代です。

【申込み】 十勝 ADHD&LD 懇話会 事務局

[konwakai@amail.plala.or.jp](mailto:konwakai@amail.plala.or.jp)（メール受理後、また受付確定後に確認の返信をいたします）

【お電話での問い合わせ先】 副代表 藤田晴美 090-2696-9843