

# ちょっと知りたい心理学

自分のことがわかる。相手のことがわかる。こちよいコミュニケーション作り。

4月4日(土) AM10:30~AM11:30

## ●話の聴き方

傾聴の技法をベースに、相談を受けたときや日々の会話で、共感と受容をもって話を聴く方法について学びます。

5月9日(土) AM10:30~AM11:30

## ●心の栄養

心の栄養(ストローク)は、身体の栄養と同じくらい大切で必要なものです。心の栄養を自分で貯える方法、他者に与える方法を学びます。

6月6日(土) AM10:30~AM11:30

## ●不快な感情

イライラ、不安、罪悪感など、いつもよく感じるスッキリしない不快な感情(ラケット感情)について、感情のしくみを学びます。

7月4日(土) AM10:30~AM11:30

## ●自我状態

ストレスのときにはどのような心の状態になっているのか、心地よいときにはどのような心の状態になっているのか、心のしくみを図を用いて学びます。

8月1日(土) AM10:30~AM11:30

## ●基本的構え

私たちが生まれながらにして持つ価値について学びます。自分や他者をみる価値観に大きな影響を与える4つの基本的立場について学びます。

9月5日(土) AM10:30~AM11:30

## ●愛着

愛着というのは、生まれてすぐから母子の間で作られていきます。愛着がしっかり作られると、情緒が安定し、人の気持ちの分かる子に育っていきます。

参加費 各回  
一般 1,000円  
会員 800円  
学生 500円



NPO法人 心からだサポート協会  
福井市和田東 2-171 HASビル 201

