

言葉でつながる、
ココロがほどける

誰でも参加OK!

“信頼と対話”のレッスン



親子でも、夫婦でも、ご近所でも

安心して気持ちを伝え合えるコツ、
一緒に学んでみませんか？

この講座では、子どもや孫、夫婦や
ママ友との接し方、地域との付き合い方
など、日常の「ちょっとむずかしい
場面」に上手につきあうヒントを、

講師の先生に実践形式で教わりながら、み
んなで楽しく学びます！

体ほぐしや自己尊重ワーク、ダイアログ
カードでのグループワーク、ネットを使った
性格分析まで…

コミュニケーションの広がりと多様性を感じ、
行動していきましょう！

11/13・20・27
12/4・18

毎週 **木曜**・5回講座 10:00~12:00

詳細は裏面へ
↓

申込は
10/21~
先着順



①相手の気持ちに
気づく

講義・交流 11月13日(木) 10-12時

**会話はキャッチボール！
心の投げ合いで信頼感アップ**

- ・子どもや周囲の人が悩みを抱えて困っているとき、どう関わればよいのか。
- ・子どもの反抗も思春期も「成長のプロセス」
- ・聞く・話す・対立を解く方法。

講師：松本 純(川崎の親子を考える会)

②親子も
人と人のつながり

講義・実習 11月20日(木) 10-12時

**親子だけじゃない！
“人と人”として関わる大切さ**

- ・元教諭から「いのちの授業」を教わり、“スタンドアップぐるぐる作戦”を全員で実践！感想・意見を「タイトル化・ショートフレーズ化」する意識を身につけよう！

講師：渡邊 信二((一社)ここから未来 アドバイザー)

③つながりの
土台づくり

Zoom
中継

講義・実習 11月27日(木) 10-12時

**もっと自分を好きになる！
“ほめ日記”でココロをほぐそう**

- ・NHK「あさいち」でも推奨！「ほめ日記」考案者から、からだココロほぐしを教わりながら、「自分をほめたら、他者へのまなざしもやさしくなる」理論を実体験しよう！

★動きやすい服装で来てください★

講師：手塚 千砂子((一社)
自己尊重プラクティス協会代表理事)

④自己肯定感を、
周囲に広げる

講義・実習 12月4日(木) 10-12時

**カード対話とネット診断で、楽しく学ぶ、
実践型の“幸福学”**

- ・ママもパパも、みんな“しあわせ上手”になれる「やりがい・つながり・創造性・主体性を高める」方法について、グループでカードを使った対話をしながら楽しく学んで、理解を深める。

講師：前野 マドカ(EVOL株式会社代表取締役
CEO、武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授)

⑤つながりを地域・
仲間に広げる

講義・交流 12月18日(木) 10-12時

**つながりを広げると、
子育てもグンとラクになる！**

- ・多様な人が安心して集える「対話の場づくり」を実践している、まちづくりファシリテーターから、日常生活で役立つ“対話術”を学びます。

講師：竹迫 和代((公財)かわさき市民活動
センター理事長)

会 場：高津市民館 12階 第6会議室

参加費：無料

対 象：人間関係・子どもの問題に関心の
ある方、小中学生子育て中の方など

定 員：20人(保育はありません)

申 込：来館・HP・2次元コード・先着順

申込期間：10/21(火)10:00～

11/10(月)～ 20:30 〆切

Scan me!

【主催】川崎市教育委員会

【申込・問合せ・実施】川崎市高津市民館 (指定管理者：たかつ・未来共創パートナーズ)

〒213-0001 川崎市高津区溝口1-4-1 ノクティ2 11F事務室

☎044-814-7603 FAX044-833-8175 (“信頼と対話”のレッスン 担当)

