

# こころの健康づくり 研修会

テーマ

入場無料

## 傾聴とコミュニケーション ～人とつながり、自分も大切にする～

日時 令和8年8月30日(日)13:30~16:30(受付13:15~)

会場 秋田県ゆとり生活創造センター **遊学舎** (研修室1.2.3)

人の話に耳を傾けることは、相手との信頼関係を築く第一歩です。

この研修では、傾聴やコミュニケーションの基本を学び、相談現場でのさまざまな経験を通して「寄り添う」とは何かを考えます。また、相談を受ける人も、日常で人と関わる人も、自分自身の心と体を大切にすることは欠かせません。最後はセルフケアワークを通して、笑顔で過ごすためのヒントを体験します。相談に携わる方はもちろん、コミュニケーションに関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。

### 第1部 テーマトーク 「聴くこと」から始まるコミュニケーション 木場 和子氏

プロフィール

心理相談員・キャリアカウンセラー・児童心理カウンセラー

秋田・こころのネットワーク 会長

秋田ふきのとう県民運動実行委員会 副会長 ほか

### 第2部 トークセッション 相談現場から学ぶ『寄り添う』ということ

パネリスト 木場 和子氏 秋田メンタルケアカウンセリング傾聴 代表

寺田 誠氏 寺田心理教育研究所 代表

小棚 木律子氏 よこて和生(なな)の会 代表

コーディネーター 鎌田 千昭氏 日本産業カウンセラー協会東北支部 会員部秋田 代表

### 第3部 セルフケアワーク ～こころをほぐし、笑顔を育む時間～ 木場 和子氏

秋田県在住の会員・一般（どなたでも受講できます） **受講は無料です**

(申込方法) 以下のいずれかの方法でお申し込みください

① TEL 080-9259-6005 (ショートメールでも可) ② メール jaico\_akita@yahoo.co.jp

※氏名(フリガナ)、住所、連絡先、会員の方は会員番号をお知らせください

(申込期間) 令和8年7月1日(水)～令和8年8月27日(木)

(問い合わせ) 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 東北支部会員部秋田 TEL 080-9259-6005