

主催：日本ケア・カウンセリング研究所

市民の為のケア・カウンセリング講座

仕事や人間関係の

ストレスに負けない為に！

日本ケア・カウンセリング協会
代表理事 / 臨床心理士



講師：品川 博二

現代人は、仕事や生活に多様なストレスを抱えています。助けとなるはずの職場や地域あるいは家族の人間関係が、逆にストレスになっていることもあるでしょう。この度、市民の皆さんのメンタルヘルスの向上を目的に、公開制のケア・カウンセリング講座を開講します。受講資格はありません。ベテランの講師がわかりやすく心理学やカウンセリングの研修を進めます。「人間関係と心」に関心を持っている方ならどなたでもご参加いただけます。先着 40 名様に限らせていただきます。お早めにお申し込みください。

開催日程・プログラム

- 第1回 7月19日(木)(1) コミュニケーションとは？
- 第2回 8月21日(火)(2) 自己表現タイプを検討する
- 第3回 9月20日(木)(3) 不安と孤独とに付き合う。
- 第4回 10月23日(火)(4) 「思い込み」から離脱する！
- 第5回 11月6日(火)(5) 相手の「痛み」を受けとめる
- 第6回 12月11日(火)(6) 人間関係を元気にする

参加費
各回 2,000 円
(2 単位)

* 開催時間：各回 18:30 ~ 20:20

会場

がんばれ！子ども村 4F 研修室



申し込み・お問合せ先

NPO 特定非営利活動法人
日本ケア・カウンセリング協会

〒112-0013
東京都文京区音羽 1 - 6 - 8
音羽小峰マンションズ 1F
<http://www.npojcca.org>
MAIL: npo-jcca@npojcca.org
TEL/FAX : 03-6912-2605