

事業概要

地域の課題に対して、参加者の相互学習を通して、深く掘り下げて学ぶ連続講座。受講者の知識習得のほか、自主的に何らかの取り組みに参加できるよう促すことを目標とする。

●市立公民館

事業名	逃げられない人間関係 ～彼を知り己を知れば百戦危うからず～ By孫子
目的	「心理学」をベースに心の持ちようや自分の今の気持ちに気づき、立て直すことで、少しでも前向きに進めるきっかけとなるよう企画した。

第1回	
テーマ	「心理学入門」
講師	岡村 心平（神戸学院大学心理学部講師）
日時	12月 2日（土）13：30～15：30
参加者数	
大人 39人 保育 2人	
内容	
<p>日常生活における人間関係と心理学の関わりについて学んだ。心理学の成り立ちや心と身体の関係、ストレスについて、溜息・あくび等のなにげない行動が身体を守る作用になっていること等を学んだ。また、人をケアする時のコツも学んだ。</p>	

第2回	
テーマ	「ココロの口癖セルフトーク」 マイナスからプラスの口癖で変わること
講師	岸井謙児氏（カウンセリングオフィス岸井）
日時	12月 10日（日）13：30～15：30
参加者数	
大人 35人 保育 2人	
内容	
<p>無意識に口にしている「口癖」が、自分にどのような影響を与えているかを学んだ。そのほか、ストレスに対する考え方の傾向からみるタイプ分けの話や、マイナスの言い回しからプラスの言い回しに変える言い換えやユーモアの大切さについても学んだ。</p>	

第3回	
テーマ	「行動のクセを知り周りとも自分とも上手く付き合う方法」 コミュニケーションカードで楽しく学ぶ、自己・他者・相互理解
講師	福成 二三代（日本コミュニケーションカード活用推進協会アドバンストレーナー）
日時	1月 14日 (日) 13:30 ~ 15:30
参加者数	大人 33人 保育 2人
内容	
<p>「コミュニケーションの根幹は自分を理解し知ることである」という話から、他者に対する理解を深めるため52枚のコミュニケーションカードを使い、自分の「行動」を俯瞰して捉え、グループワークでシェアする作業を行った。</p>	

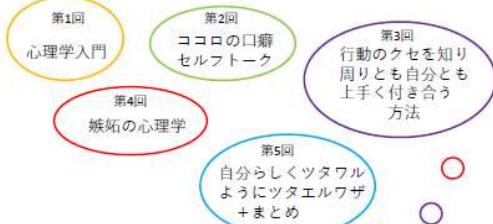
第4回	
テーマ	自分らしくツタワルようにツタエルワザ+まとめ
講師	栗瀬 誠（マルチクリエーター・プレゼン講師）
日時	1月 27日 (土) 13:30 ~ 15:30
参加者数	大人 39人 保育 2人
内容	
<p>プレゼンテーションの技法を軸に、簡潔にわかり易く伝えるコツを学んだ。また、伝えることは言語情報と表情等の非言語情報を使い、伝えている側の思いや伝えようとする意味を相手が共有できた状態がゴールであると学んだ。</p>	

第5回 ※第4回で実施を予定していたが、講師都合により延期	
テーマ	「嫉妬の心理学」 してもされてもしんどいジェラシー。つらい思いから解放されるには？
講師	岡村 心平（神戸学院大学心理学部講師）
日時	2月 3日 (土) 13:30 ~ 15:30
参加者数	大人 32人 保育 2人
内容	
<p>嫉妬のメカニズムを、心理学的な視点から学んだ。嫉妬の背景に潜む感情に気づき、嫉妬と上手く付き合うための方法として「フォーカシング」の解説と実践方法を学んだ。</p>	

令和5年度学び舎ゼミ/主催:市立公民館

逃げられない人間関係

～彼を知り 己を知れば百戦危うからず～ By 孫子



カギは他人ではなく
自分の中に。



詳しくはウラ面へ

令和5年度学び舎ゼミ プログラム

日程	タイトル	講師
第1回 12/2(土) 13時半～15時半	「心理学入門」 実は社会は心理学にあふれている。知ればいいことある心理学入門。	岡村心平先生 (神戸学院大学心理学部 講師)
第2回 12/10(日) 13時半～15時半	「ココロの口癖セルフトーク ～マイナスからプラスの口癖で変わること～」	岸井謙児先生 (カウンセリングオフィス岸井)
第3回 1/14(日) 13時半～15時半	「行動のケセを知り周りとも自分とも上手く付き合う方法」～コミュニケーションカードで楽しく学ぶ、自己・他者・相互理解～	福成二三代先生 (日本コミュニケーションカード 活用推進協会アドバンストレー ナー)
第4回 1/20(土) 13時半～15時半	「嫉妬の心理学」 してもされてもしんどいジェラシー。つらい思いから解放されるには？	岡村心平先生 (神戸学院大学心理学部 講師)
第5回 1/27(土) 13時半～15時半	自分らしきツタワルよう尼ツタエルワザ +まとめ	栗瀬 誠先生 (マルチクリエーター・プレゼン 講師)

場所: 岸和田市立公民館 (堺町1-1)

問合せ: 072-423-9616

対象: 聴覚のある方 (全回参加の方優先) 先着

費用: 無料

定員: 30名

保育: 1歳半～就学前までの子ども・先着
(各回6名・各回講座の1週間前までに申し込み)

申込みはごちらから ⇒

電話でも受付です。



ねこのように自由気ままに生きていくのが
人間社会。
自分を知ることで開ける道もあるはず。
ココロのドアをあけるカギがみつかるかも。
どの回もとってもおススメ！



チラシ