

研修の 内容・特長

職場や生活の人間関係のなかで、コミュニケーションを改善していくたいが、変えるまでの気持ちになれないそもそもコミュニケーションが苦手だと感じている他の方と比べて人間関係がうまく構築できないと思っている方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

この講座では、アドラー心理学の考え方を活用しながら、「やる気になれない」「苦手である」「他の人のようにできない」といった気持ちがなぜ起こっているのか、その背景にある価値観や捉え方を振り返ります。

その上で、周りで起こっている事柄を普段と違う視点で見てみると、自分の気持ちは自分で決めることができるることを、ワークを通じて体験していきます。

これまでの経験から、対人関係について失敗をしたと感じたり、うまくいかなかったことで自分や他人を責めてしまうことがある方は、**自分を苦しめている想いが、実は成長には不可欠であること**にも気づけます。

仕事はもちろん、家族（親子・夫婦）などさまざまな人間関係に活かせる内容で、前向きに頑張れるヒントを得たい、きっかけをつくりたい方におすすめの内容です。

【カリキュラム】

様々な見方・考え方の存在を認める／言い方を工夫する／感情との上手な付き合い方／目的を意識する／自分の人生を引き受ける／自分の特性を受け入れる／物事を前向きに考える

講師紹介

いその しげる
磯野 茂 氏

～障がい者にも向き合う勇気づけ伴走者ランナー～

講師は教育研修事業のほか、ランニングを通じて、障害のある方たちへのスポーツ事業（ランニング指導やマラソン大会伴走、マラソン大会主催）をおこなっています。スポーツ事業でのエピソードを通して、**当事者やその家族の理解を深める上で、アドラー心理学が有効だと感じておられる様子**が伝わってきます。講座の進める際には、グループワークを通じて受講者同士のコミュニケーションを図るだけでなく、単元ごとの振り返りを受講者に聞くというような、講師と受講者間の交流する時間も大切にされています。個人で考え、グループで共有し、講師と振り返る時間があることで、対面・オンライン関わらず、「安心感」「信頼感」「貢献感」を感じる温かい空間を作り上げています。

※年度・開催地によって担当講師が変わることがありますのでご了承ください



受講者の 声

～考え方を見直す中で、無理なく「前向き」志向に～

講師の実体験を交えながらの話を通して、仕事の他にもさまざまな人間関係を見直す中で、**自然と前向きな考え方になっている**様子が感じられました。

おすすめする点・受講での学び

- * 社内メンバーが集まると批判や不満が先立ってしまうことがあります。せっかく集まるのなら未来に向けた建設的な意見の交換の方が有意義だと改めて気づかされました。
- * 仕事以外の、家庭や友人関係でも当てはまることがあり、受講したことを意識していけば必ず今よりも豊かな人生になると思うくらい影響がありました。
- * 自分の凝り固まった考え方や、相手に対する固定観念を見直すきっかけになりました。

アドラー心理学を扱う書籍などは多くありますが、ワークを通して体験的に理解し、無理なく変化を感じることができます。自分だけではなかなか前向きになれない方、一度ぜひ受講してみてはいかがでしょうか。