



アタッチメント・サポート
Attachment Support

相手も自分も大切にする

コミュニケーション講座

私たち人間は社会的な生き物とも言われているので、家庭、学校、職場、地域などで人間関係に悩むということは、ある意味自然なことでもありますね。思いがけず相手を傷つけてしまったり、相手の気持ちだけを尊重して自分に怒りがたまったり、NOが言いにくかったり・・・ということはとても多いように思います。

アタッチメント・サポートでは、「相手も自分も大切にする」コミュニケーションを、理論と実践の両面からできるだけわかりやすく学べる講座を企画しました。お子さんやパートナー、友人とのコミュニケーションに難しさを感じている方、職場や学校での人間関係に悩んでいる方、大切な方と親密でかつ健全な関係を築きたいとお考えの方など、興味関心のある方々の参加をお待ちしております。また、今回の講座はカウンセリングの基礎にもなる内容ですので、誰かを支援するお仕事をしていらっしゃる方にも役に立つ可能性があります。

- ◎と き 下の表のとおり（全5回）
- ◎ところ 釧路市交流プラザさいわい 201号室
（釧路市幸町9-1）
- ◎受講料 全5回受講で¥15,000
（各回¥3,000）
* 学生、ひとり親世帯、生保受給中の方は半額とさせていただきます。
~~¥15,000~~→¥7,500
（各回~~¥3,000~~→¥1,500）

講師：心理セラピスト 中谷内 由美

FCC&C クリエイティブ クラス認定セラピスト
米国臨床心理学修士 (M. A.)
日本家族と子どもセラピスト学会員
WAIS、WISC、MMPI 検査者
学士（教育学）



- ◎持ち物 筆記用具
- ◎対象 講座内容に興味関心のある 15歳以上の方。（8名以内）
- ◎日程と主な内容

	月/日	時間	主な内容
1	7/6 (水)	18:30~20:30	「自分を主語にしたものの言い方」1 (Iメッセージ)
2	7/13 (水)	18:30~20:30	「自分を主語にしたものの言い方」2 (かくれYOUメッセージ)
3	7/20 (水)	18:30~20:30	「NOと断る」
4	7/27 (水)	18:30~20:30	「リクエストする」
5	8/2 (火)	18:30~20:30	「相手も自分も大切にするということ」(バウンダリー)

* 基本的に全5回を受講していただきますが、やむをえず欠席の場合はお問い合わせください。



☆申込み・問い合わせ先:「アタッチメント・サポート」

- ①事務局携帯:090-3396-1840(あさ9:00~よる8:00)
 - ②メール: attachment.946@gmail.com(24時間OK)
 - ③HPの問い合わせフォームから <http://attachment-support.com/>
- 申込み〆切: 7月1日(金)

後援：釧路市教育委員会