

家庭・仕事・子育ての 人間関係がぐっと楽になる コミュニケーション講座 ～心の境界線（バウンダリー）を知ろう～

【2回連続講座】

第1回（基礎編） 2021年 6月 17日（木）
（令和3年）

第2回（実践編） 2021年 7月 15日（木）
（令和3年）

いずれも
10時～12時

新型コロナウイルスによる影響が長引き、子育てや職場の人間関係の中でも、これまでとは違う悩みやストレスを感じることも多いのではないのでしょうか？
人間関係の基礎となる、人と人との適切な距離感を身につけることは、さまざまな人間関係をぐっと楽にし、心を軽くしてくれます。心の境界線（バウンダリー）で互いを大切にすることを意識したコミュニケーションについて学ぶ2回連続講座です。

パートナー・親子で…

子育てで…

どうしたらイライラしないで
伝えられるんだろう？

自信をもって生きていける
子どもに育てるには
どうしたらいいんだろう？

職場・PTA等で…

いつも自分ばかり大変な
気がする…。「ノー」と
言えるようになりたい！

自分の人生を
しっかり生きたい！

みうらてるえ

- ◆講師：三浦輝江さん（NPO法人子どもの環境を守る会Jワールド 理事長）
- ◆会場：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」セミナールーム
- ◆対象：子育て中またはテーマに関心のある20～50代の女性
- ◆定員：20人（事前予約制） ◆参加費：無料（駐車・駐輪は有料です）
- ◆保育：あり（1歳6か月～就学前まで）要予約・先着5人
※保育締切 第1回：6月9日（水）、第2回：7月7日（水）
※保育は、「ほっと越谷」に電話でお申込みください。電話 048-970-7411

※受講に際しては、手指の消毒、マスクの着用、当日の体調の確認等へのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座の開催等について変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆主催・問合せ・申込み先：ファミリーネットさいたま（越谷支部）

電話：080-7688-1636（鶴澤）、070-5366-9484（市川）

メール：familynet_saitama@yahoo.co.jp ホームページQRコード⇒

