

令和3年度「ほっと越谷」市民公募型男女共同参画事業 「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」 を開催しました！

●日時：

第1回(基礎編)「心の境界線バウンダリーって何？」

6月17日(木)10:00~12:00

第2回(実践編)「自分も相手も大切にするために」

7月15日(木)10:00~12:00

●場所：「ほっと越谷」セミナールーム

●参加者：33人(第1回16人、第2回17人)

●主催：ファミリーネットさいたま(越谷支部)

●内容：

人間関係の基礎となる、人と人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。

講師のNPO法人子どもの環境を守る会Jワールド理事長の三浦輝江さんの話から、心の境界線(バウンダリー)の考えを知り、自分も相手も大切にするコミュニケーションについて学びました。

●参加者の感想



【第1回】

- ・自分が感情においてバウンダリーが引けていないことがわかりました。これからも実践していきたいです。
- ・人間関係で悩んでいましたが、心の境界線を学び、少し楽になりました。
- ・ことばにすることの大切さを、子育てでも必要なことがわかりました。

【第2回】

- ・今の自分の状態を見直すきっかけになりました。
- ・自分のことがよくわかり、そのうえで、人とどう接していけばよいのかわかってきました。
- ・お話がわかりやすく、他の方とのディスカッションも楽しかったです。
- ・バウンダリーの考え方はすべての人間関係に大切な価値観。特に子育てに必要と感じました。
- ・子育ての中で子どもと向き合うこと、自分と向き合うことの大切さがわかりました。
- ・夫との関係の中で困っていたことに気づくことができました。今日教わったことを生かして、夫とさらにより関係を築いていきたいです。

