

令和6年度 第1回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日 時：令和6年9月21日(土) 13:30~15:30

場 所：オンラインとOKBふれあい会館会議室でのスクリーン視聴

講演テーマ：「自分を大切に～ところが楽になるコミュニケーション」

講 師：キャリアコンサルタント／育休後アドバイザー／女性労働協会認定講師  
藤井 しのぶ 氏

## 内 容

### 【講 演】

#### ○考え方でところを楽に

- ・コミュニケーションは考え方で変えられる。

ポイント①自分の気持ちを大切にす ②自分も相手も尊重する

③適切な距離を取る

- ・ABC理論：出来事と結果（感情）の間には認知（受け取り方、とらえ方）がある。

このメカニズムを知ることが自分のところを楽にする。

- ・人はいろいろな考え方や価値観、無意識の思い込みを持って生きている。人それぞれ多様な考え方や価値観があることを理解する。

#### ○自分の気持ちを大切に伝えよう

- ・コミュニケーションスキル

① アイ (I) メッセージ：主語を自分にする。否定されると相手は責められた印象を持つ。

例)「それくらいわかるでしょ」 ⇒「私はあなたにわかってほしい」

自分を主語にすることで、意見や気持ちに責任を取ることになる。

② 言いにくいことを言うときのポイント：

誠実（プラスの言葉を投げる）

率直（自分の気持ちに正直に）

対等（心の中では対等であり、理由はシンプルに伝える）

#### ○だれにも考え方のくせや傾向がある。

そのことに気づくことで、人との適切な距離感につながる。

#### ○「わたし」を大切にしよう

#### ○参加者の感想

- ・楽しかった。
- ・心が軽くなった。
- ・色々話が聞けた。
- ・講師の方の語り口が柔らかでとても好感が持てた。内容も凄く参考になるものだった。

- 今の悩みに内容が当てはまっていた。
- 自分の心を見つめ直すきっかけになりました。
- 講座の内容が聞き取りやすかった。
- 心の持ち方をあらためて学びました。

〇ほっとひといき ひとり親カフェの様子



講師 藤井しのぶ 氏



会場の様子