

# 人を支える人のコミュニケーション

## ～自分が燃えつきない関係をつくる～

「誰かのために」活動していると、「自分のために」が後回しになることはありませんか？  
 がんばりすぎてバーンアウト（燃えつきること）しないためのコミュニケーションを学ぶ講座です。

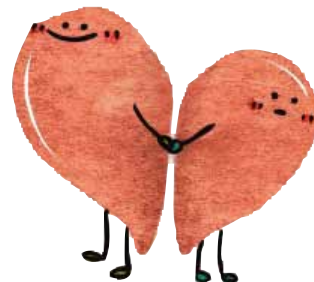
**3回連続講座**

**会場：東大阪市立男女共同参画センター・イコラム**  
**第1・第2研修室（第1回・第2回）**  
**くすのきプラザ 和室（第3回）**

**参加費：無料**

**定員：20人**

**一時保育：あり**（事前予約必要）



**第1回**

平成27年5月22日（金）午後6時30分～8時30分

### 巻き込まれない関係づくり

支援したいという自分の気持ちを大切にしながら、相手や関係者と適切な距離感をもった関係をつくる「境界線」について学びます。

おの ようこ  
**講師：奥野 洋子さん**

（近畿大学総合社会学部心理系専攻講師）

九州大学教育学部助手などを経て現職。対人援助職（医療・介護・教育などの専門職）のメンタルヘルスについて研究し、臨床心理士として、病院・保健所・児童相談所・教育機関などで様々な対象に向けて心理的援助を行っている。主な論文・講演に「対人援助職のメンタルヘルスの問題を相談事例から考える」「対人援助職のバーンアウト研究に関する考察」など。

**第2回**

平成27年5月29日（金）午後6時30分～8時30分

### 抱え込まないためのアサーション

支援する人が自分のできること・できないことを把握し、周囲にそれを伝え、周囲から適切な支援を受けて自分が活動しやすくすることを学びます。

うえやま ゆきえ  
**講師：上山 幸恵さん**

（日本フェルデンクライス協会所属  
 フェルデンクライスメソッドプラクティショナー）

神戸市職員（看護師、保健師、健康運動指導士）として20年間、健康づくり・子育て支援・介護予防などに携わった後、フェルデンクライスメソッドに出会う。「がんばらない」「プロセスを大事に」「楽しんで」「eco myself（自分に優しくする）レッスン」発信中。 <http://eco-myself.net/>

**第3回**

平成27年6月5日（金）午後6時30分～8時

### からだの声を聴く

自分でできるリフレッシュ方法として、フェルデンクライスメソッドを体験します。

※体を動かすプログラムです。動きやすい服装でお越しください。

※フェルデンクライスメソッド

モーシェ・フェルデンクライス博士により創始された「心地よい体の動きが“脳”を刺激し活性化させる」との考え方に基づく身体教育。



# 平成 27 年度 支援職が元気になる講座

- 日 時：平成 27 年 5 月 22 日（金）午後 6 時 30 分～8 時 30 分  
平成 27 年 5 月 29 日（金）午後 6 時 30 分～8 時 30 分  
平成 27 年 6 月 5 日（金）午後 6 時 30 分～8 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第 1・第 2 研修室  
くすのきプラザ 和室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円  
(申込先着順・開催日の 1 週間前までに要予約)
- 申込方法：  
ハガキ、FAX、メールに講座名「支援職が元気になる講座」  
受講動機、住所、氏名、電話番号、FAX 番号、保育の有無（子  
どもの氏名・生年月日）を記入し、下記までお申し込みください。  
イコーラムHP からも申込可能です。
- 申込締切：平成 27 年 5 月 15 日（金）必着  
※申込多数の場合は抽選  
※3 回とも出席の方を優先

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟 6F)



## ★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600  
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207  
E-mail ikoramu@nifty.com  
URL <http://www.ikoramu.com>

## 支援職が元気になる講座 申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報、本事業以外の目的で使用することはありません。

**FAX 072-960-9207**