

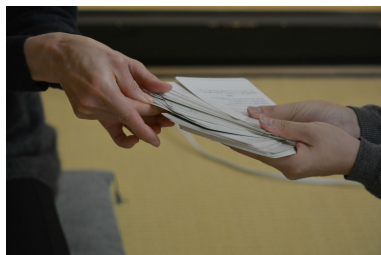
H27年度県民講師チャレンジ講座「言葉のチカラでココロほぐし講座」を開催しました！

※県民講師チャレンジ講座…県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「言葉のチカラでココロほぐし講座」～育みましょう！心とココロのコミュニケーション～
- 講師名 志波 環恵(キャリア・カウンセラー、ヴァーチャーズ・プロジェクトジャパンファシリテーター)
- 日時 平成28年2月13日(土)14:00～16:00



講師の志波さんは、何かがかっかめで固まってしまった心を、言葉の持つ力でほぐし、一人でも多くの人に自己肯定感を高めて元気になってほしいとの思いで講座にチャレンジされました。世界中の学校や家庭、組織でも実践されている、心とココロのコミュニケーションを育む「ヴァーチャーズ・プロジェクト」という手法を用いて講座を開催。子育て中の母親、働く女性の方を中心に参加を呼びかけられました。



参加者は3人1組となって、語り合うワークを体験。ひとりが自分自身のこと、気になっていることについて話す間、他の2人はじっとその話に耳を傾け、その後、その人のいいところを言葉にして贈りました。参加者からは「相手を受入れると、自分がやさしい気持ちになることに気づいた」「人から言葉をもらい自分に自信がもてた」など、前向きな感想が寄せられ、互いを認めて伸ばし合う言葉のチカラを再発見。ワークの後、ほぐれた心をさらにほぐすティータイムでの振り返りも用意されるなど、志波さんのさりげない気配りが随所に散りばめられたココロほぐし講座。講座終了後、みなさん笑顔で帰って行かれたのが印象的でした。





【参加者の感想より】

- ・あらためて言葉の大切さ、人の話を聴くことの大切さを実感した。
- ・いろんな人から言葉をもらい、自分に自信を持つことができた。
- ・自分の話を共感して聴いてもらうことで、心が軽くなった。
- ・自分の価値判断を差し挟まずに、相手の話を受け入れるという体験は新鮮だった。

志波さんの今後のご活躍を応援しています。

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#)

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#)

アバンセ
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどの森内)
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで