

# 東京都公開講座

## 人間関係のストレスを減らすNVC講座

講師 今井麻希子

仕事や家庭のこと、介護や子育て、学び——

日々の生活の中で、心がふと疲れてしまうことはありませんか？

本当はどれも大切で、やりたいことのはずなのに、誰かのために一生懸命になりすぎて、気づけば自分を責めてしまったり、「わかってほしい」と思うことはありませんか？

この講座では、日常を大きく変えるのではなく、「自分にやさしく寄り添う方法」を知ること、少しずつ元気を取り戻し、前向きな変化のきっかけを見つけていきます。

小さな気づきが、あなたの毎日に希望の光をもたらすかもしれません。ぜひ、ご参加ください。

### ○日時＆場所

8月28日（木） 10時～16時

（休憩時間は前後することがあります。）

場所：東京都立狛江高等学校

（最寄り駅 小田急線と泉多摩川より徒歩3分）

1階 和室

○受講料 500円

○主な内容

講義とワークと対話

○当日の持ち物

筆記用具・昼食・飲み物

当日は動きやすい恰好でお越しください。

## ○NVC とは Nonviolent Communication 非暴力コミュニケーション

1970年代にアメリカの臨床心理学者マーシャルBローゼンバーグ博士により体系化された「自分も相手も大切にする、つながりを育むコミュニケーション」です。「共感的コミュニケーション」とも呼ばれるこの手法は、家庭、学校、ビジネス、紛争現場など、世界格好の幅広い分野で応用されています。自分自身を深く受け止め、ありのままをみる眼差しを手にすることができれば、そしてあらゆる感情も歓迎することができたなら、どのような可能性を見出すことができるでしょうか？

(NVC大学 今井麻希子さん NVC基礎講座より抜粋)

### ○講師：今井麻希子

CNVC認定トレーナー

組織と関係性のためのシステムコーチング認定コーチ (CRSCC)

リーダーシップ/リーダーシップ・サークル認定プラクティショナー (LCCP)

一般社団法人日本NVC研究所代表理事 株式会社yukikaze代表

マーシャルBローゼンバーグ博士の著書『Speak Peace』

邦題『「わかりあえない」を越える』共訳

『全人的医療を支える共感的コミュニケーション・NVC』(NVC出版) 監訳。

経済コンテンツプラットフォームPIVOTにて「コミュニケーション・シフトーNVCで人生の扉を開く」連載中

○担当 東京都立狛江高等学校 主幹教諭 2学年主任 英語科 郷 薫

働くこと、子育て、親子関係、思春期の成長、不登校支援、コロナによる学校停止などの経験からポジティブ心理学/コーチング/NVCへの学びにたどり着く。1人1人が自分の軸と繋がり自分の居場所を創造していける社会に希望を持ちながら、学校での心の教育を小さくゆっくと広げている。

