

自分の周りに、自立&支えあう 心づよい関係を育てる

カウンセリングを日常のなかでいかす

日 程	内 容
令和7年 6月 17日 (火)	『シン・ワタシ』 自分の新発見！ 自分の思う『ワタシ』 他者からみた『ワタシ』 気づかなかった新しい『ワタシ』に出会う
8月 17日 (日) 10:00~12:00	安心して暮らす 「イイね！」「Good！」をもらえないと不安でしかたない 毎日安心して暮らすために 不安のタネに気づける
10月 21日 (火)	チーム力を高めよう！ 他者は変えられないけれど自分自身は変わる事ができる！ 行動特性を学びメンバー同士の相互理解を深め、豊かな関係を築く
12月 16日 (火)	聴く技術のみがく～気づきが育む人間関係～ わかろうとする事が伝わると安心感が生まれる 相手の話をありのままに聴く方法を学ぶ
令和8年 2月 17日 (火)	気づかないうちに 疲れためていませんか？ 自分の事が後回しになってませんか？ 「誰かの為」と同じくらい「自分の為」にできる事を考えケアする

場 所 香取市小見川市民センターいぶき館

時 間 18:30~20:30 ※8月17日のみ10:00~12:00

講 師 星野 伸明 先生

(心理カウンセラー、ライフコースコーディネーター、人材教育トレーナー)

資料代 各回とも1,000円 検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします
感染症対策の為事前にご予約をお願いします。

講師紹介 「夢をかたちに」「一人ひとりが輝く社会の実現」を目指し、スクールカウンセリング・健康保険組合・来所等にてカウンセリングを行う一方で、企業の管理職・人事・労組や対人援助職向けの面接法やコミュニケーション・ストレスマネジメント・メンタルヘルス等の研修や講演を行う。また、日常に活用できるカウンセリングの勉強会開催やカウンセラー養成講座の開催等により人材育成も行っている。

一般社団法人マスターカウンセリング協会代表理事、NPO法人マスターカウンセリング協会クリオネの家事務局長。千葉県立保健衛生大学非常勤講師。

*「マスター」:成熟・熟達 「自己マスター」:ストレスと積極的に向き合い、理想に向かって努力すること。
「マスターカウンセリング」とは、予防や改善という視点にとどまらず、どのようなwell-being(幸せ)を目指していくのかといったキャリア構築や、4つ健康観(WHO)を高めることで、ありがたい自分へ近づく支援をする。