

上手く相手に
内容を伝えられない...

コミュニケーション
のコツってあるの？

参加者
募集

良い人間関係を
築くため
には？

令和6年度
こころの健康づくり講演会
& ゲートキーパー研修会

ストレスフリーな コミュニケーション

日時 令和6年9月7日（土）

時間 9時15分～11時45分
（ゲートキーパー研修を含む）

場所 プラザけやき2階201会議室

- 申込方法 2次元コードからWEB申込み
- 定員 30名（先着順）
- 締切り 令和6年9月6日（金）正午

WEB申込は
こちら



講師紹介

一般社団法人おもしろ健康教育研究所

代表理事 伊藤 純子氏（静岡県立大学助教）

副理事 高橋 佐和子氏（神奈川保健福祉大学准教授）



おもしろ健康教育研究所とは？

2011年より活動開始。ヘルスリテラシーの向上を軸にエビデンスに基づく健康教育を展開する。小中学校、高校、大学、職域での講演に加え、保健医療職や教職員を対象とした専門的な研修まで幅広く受託し、出講実績は150カ所以上。

担当課・連絡先

菊川市健康づくり課（プラザけやき内1階） 協賛 静岡県精神保健福祉協会

☎ 0537-37-1175

コミュニケーションの悩みって・・・

「こんなことを言ったら人間関係が悪くなるかも…」

「思ったこと・言いたいことを飲み込んでしまう」

など



お悩みのあなたへ

コミュニケーションのこと
学んでみませんか？



職場、家族、ご近所、友人同士。コミュニケーションは、人が互いに繋がるために不可欠です。

しかし、少しのすれ違いがきっかけで、ストレス、不安、怒り等の要因になることも少なくありません。人間関係におけるコミュニケーションがストレスとなり、問題解決できない状態が続くと、体やこころの不調をきたすことがあります。

講演会では、コミュニケーションに関わる考え方のクセや自分のコミュニケーションタイプについて等を講師からお話しいたします。

講演会后、ゲートキーパー研修を実施します。

※ ゲートキーパー研修とは？？

悩んでいる人への声のかけ方、話を聴くポイント、望ましい対応方法などを学ぶ講座です。どなたでもご参加いただけます。