

2026年2/7(土)RITAの会 家族会

# 自己理解と傾聴

「子供の将来のことが心配で、あれこれ口を出してしまう」

「今より悪い状態になってほしくないから、話せない」

「将来を考えると焦って親が不安定な気持ちになる」

このような思いを抱えていませんか？

この家族教室では、自己理解を通じて気持ちを整えることと、

相手の気持ちを落ち着いて聴くための技術を学びます。

簡単なロールプレイ練習も取り入れたカウンセリング入門です。

## 内容

- カウンセリングの基本知識
- ひきこもりという時間のとらえかた
- ストローク（交流認知）
- 自分の気持ちをよく聞く



ロールプレイは2人1組で簡単な  
コミュニケーションの練習を体験します  
見学だけの参加もOKです

日時：2026年2月7日土 13:00～15:00

場所：ライフアート

講師：日本心理カウンセラー養成学院 竹信氏

参加費無料