



～やさしく寄り添い、つながりをそっと育てる～

ボランティア大学

コミュニケーション講座

全3回

支援の必要な方、生きづらさを抱える方と向き合うときの、そっと寄り添うやさしいコミュニケーションのコツを、あたたかい雰囲気の中でゆっくりと学んでいきます。特別な資格や経験は必要ありません。ひきこもり支援や地域貢献に関心のある方、ボランティア活動を始めたい方、傾聴やコミュニケーションスキルを深めたい方などにおすすめです。

あなたの「想い」を行動に変える第一歩を踏み出してみませんか。

第1回

10月14日（水）13:30～15:30

講師：長岡市ひきこもり相談支援室

テーマ：「ひきこもりの正しい理解と対応」

内容

ひきこもりの背景や気持ちを知り、支援者として大切にしたい“そっと寄り添う姿勢”を学びます。

- ・ひきこもりの現状・背景・原因
- ・ひきこもり相談支援室の対応状況について
- ・R7ひきこもり実態調査からみえること

第2回

10月21日（水）13:30～15:30

講師：大崎 美奈子さん（長岡崇徳大学）

テーマ：「自分も大切、相手も大切」にするための
アサーティブコミュニケーション

内容

相手を尊重しつつ自分の意見や気持ちを正直に伝えられていますか？

「自分も大切、相手も大切」の姿勢で、良好な関係を築くスキルを学びます。

第3回

10月28日（水）13:30～15:30

講師：大崎 美奈子さん（長岡崇徳大学）

テーマ：「信頼関係を築く
心で聴くコミュニケーション」

内容

傾聴（けいちょう）とは、話を聞くだけでなく、心から共感し理解しようと耳を傾けるコミュニケーション技法です。

信頼関係を築くために重要視されている傾聴法について学びます。

定員

30人

参加費

500円

会場

社会福祉センタートモシア3階 多目的ホール

申込み

7月27日（月）～ 9月18日（金）

お申込み・お問い合わせ

【講師】

長岡崇徳大学
看護学部看護学科

大崎 美奈子さん



【講師紹介】

看護師としての臨床経験後、2019年より長岡崇徳大学看護学部看護学科に勤務。基礎看護学領域で、看護の基本についての教育を実践。生きづらさを抱えた人々が生活しやすい環境、ひきこもり支援や接触障害などコミュニケーションに関する研究活動を行っておられます。



お申込みはこちらから▲

長岡市社会福祉協議会ボランティアセンター

📍 長岡市表町2-2-21

☎ 94-5588