

## 人間関係がうまくいく！ 聴き方・伝え方講座

人間関係のすれ違いには、話し方や聴き方だけでなく、受け取り方や感情との向き合い方も関わっています。

「聴き方」と「伝え方」を中心に、相手を決めつけずに受けとめる姿勢を学び、日常生活や地域活動に活かせる実践的なコミュニケーションを身につけてみませんか。

令和8年 **7月15日**  
～**8月5日**

毎週水曜日 19:00～21:00

参加費 **無料** | 定員 **20人** (先着順)

ブライトアシスト 代表

講師

いわもと よしこ  
**岩元 佳子** さん

会場

合人社ウェンディひと・まちプラザ  
北棟6階マルチメディアスタジオ

対象

市民活動などに関わっている(これから始めようと思っている)方で、原則4回参加できる方

申込

電話・Fax・E-mail・来館にて申込書を提出いただくか、申込書と同等の情報を下記申込先までお知らせください。締切7月14日(火)



**詳細・申込書等は裏面を  
ご覧ください。**

申込み・お問い合わせ

主催：(公財)広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ

住所：広島市中区袋町6番36号

電話：(082)545-3911 / FAX：(082)545-3838

E-mail：m-plaza@cf.city.hiroshima.jp



第1回：すれ違いの背景にある“思い込み”に気づく

### 《無意識の思い込み》

自分や相手の受け取り方のクセに気づき、事実と解釈を分けて捉えることで、すれ違いを減らす土台を学びます。

第2回：相手との関係がよくなる聴き方

### 《積極的傾聴》

相手が安心して話せる聴き方や、信頼関係を育てる関わり方を体験的に学びます。

第3回：感情に振り回されずに関わるために

### 《感情のマネジメント》

イライラやモヤモヤとの上手なつきあい方を通して、感情をためこみすぎず、ぶつけすぎずに関わる工夫を学びます。

第4回：自分も相手も大切にする伝え方

### 《アサーション》

相手を責めずに自分の思いを伝える方法や、違いがあっても話し合いを続けるための伝え方を学びます。

講師 <sup>いわもと</sup> 岩元 <sup>よしこ</sup> 佳子 さん〈ブライトアシスト 代表〉



【プロフィール】

組織・企業・大学等で、人と人との信頼関係を築き未来を拓く  
コーチ型リーダーシップ・フォロワーシップ・コミュニケーション  
の研修講師を務める。国際コーチング連盟プロフェッショナル  
認定コーチ(PCC)。また、地域学校協働活動の実践者であり、学  
習支援、読み聞かせ、子ども食堂等の活動をしている。

広島市社会教育委員。日本コーチ協会広島チャプター代表。

**申込方法** 電話・FAX・E-mail・来館にて下記申込書を提出いただくか、  
申込書と同等の情報を下記申込先までお知らせください。

※参加お申込みの際お寄せいただいた個人情報については、事業運営の目的以外には使用いたしません。

※メール・FAXでお申込され、1週間しても返信がない場合は届いていない可能性がありますのでご確認をお願いいたします。

【申込日： 月 日】

人間関係がうまくいく！ 聴き方・伝え方講座 申込書

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| フリガナ<br>参加者名 |                     |
| 住 所          | 〒 —                 |
| 電話番号・FAX     | TEL ( ) — FAX ( ) — |
| メールアドレス      |                     |
| ※活動実績        |                     |

※現在市民活動をされている方はご記入ください。

〈申込み・問合せ〉

主催：(公財)広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ

住所：広島市中区袋町6番36号

電話：(082) 545-3911／FAX：(082) 545-3838

E-mail：m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

