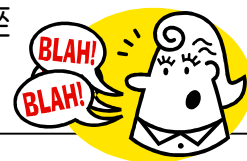


HOPEプロジェクト★心とからだのヘルスケアプログラム

サバイバーのためのコミュニケーション講座 アイ・トレーニング



あなたは、今、周囲の目や自分への評価が気になったり、小さな出来事にこだわってしまったり、頑張りすぎてはいませんか？

でも、ちょっとしたものの見方を変えてみたり、相手に自分の意思や気持ちを上手く伝えることができれば、<もう少し>上手くハードルを乗り越えることができるかもしれません。

これらの出来事の大部分は対人関係に起因するものですが、大きな病を経験すると、無意識のうちに周囲にバリアをはってしまい、今まで気にならなかったような小さな出来事に、いつまでも心がとらわれてしまいがちです。

そこで本講座は、職場や社会でつまずき易い複数の場面を想定し、ちょっぴり凹んだコミュニケーションスキルを回復していくことを目的とします。<もう少し>うまく自己表現をすることで、ストレスや不安から心を開放し、自分を楽にすることができたら・・・、そんなコミュニケーショントレーニングを仲間とともに体験してみませんか？

1. 参加対象

働いている&働こうとしているがん体験者、対人関係で苦労することが多いがん体験者

2. <アイ>に込められた3つの意味

- ①自分（I）を知り、②自分（I）の気持ちを少し上手く伝え、③相手の心に気づくことで、④愛される人間関係を築く。

3. 日程 ★開催時間は 13：00～15：30（受付 12：30～）です。

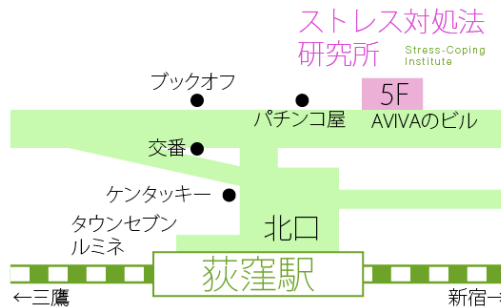
回数	実施日程	目的	内容
第1回	4月25、26日 土日連続講座	自分を知る	性格分析などを交え、まずは<本当の自分を知る>ことからスタートしましょう。
第2回	6月20、27日 土曜2週連続講座	自分の意思を伝える	アサーティヴトレーニング、アイメッセージなどを取り入れ、断り方や自分の意思を相手に上手く伝える練習をします。
第3回	8月29、30日 土日連続講座	相手の気持ちに気づく	ロールプレイなどを取り入れ、相手の立場になってみましょう。立場を変えることで新しい発見があるかもしれません。
第4回	11月14、15日 土日連続講座	愛される人間関係を築く	サイコドラマなどを取り入れ、凝り固まった心と身体を解放し、愛される人間関係を築くヒントを得ましょう。

※講座は連続参加で効果が得られます。1回2日間の連続受講（導入と展開）を原則とします。

※チケット購入の方に限り、1度の振り替え受講が可能です（期限は年内）。

4. 開催場所：ストレス対処法研究所（荻窪駅前すぐ）

杉並区天沼 3-2-6 トヨタマ駅前ビル 5F
 ※駅前から見えます。青梅街道を渡り、AVIVA
 のビル5階になります。



5. 募集人数：8～10名程度（応募者多数の場合は先着順になります）

6. 参加費：HOPE会員4,000円/回、チケット制12,000円/4回

一般会員5,000円/回、チケット制16,000円/4回

※2日間通しの価格です。本年はファイザー助成によりモニター価格で実施。

7. 問合せ・お申込み先：NPO 法人HOPEプロジェクト事務局 info@kibou.jp

----- 【お申込み書】 -----

メール info@kibou.jp

お名前（ふりがな）	（ ）			
生年月日（年齢）	西暦	年	月	日（歳）
ご住所	（〒 - ）			
メールアドレス				
電話・FAX	電話：			FAX：
当日の連絡先				
希望する回に○印	第1回	第2回	第3回	第4回

発症部位と診断の年	部位（ ）・（ ）歳のときに診断
現在も治療中ですか	はい（お薬の名前： ）・いいえ
他にも通院していますか	はい（診療科： ）・いいえ
職業（具体的に）	
就労状況	働いている ・ 転職をしたい ・ 探している ・ お休み中
応募動機	