


**期間** 令和4年11月9日(水)~12月14日(水) [全5回]

**実施場所** 八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内(36ページアクセス参照)

**申込・問合せ先** 八幡西生涯学習総合センター

 〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3  
 TEL:641-9360 FAX:641-9332

**時間** 10:00~12:00

応募締切

**10月26日(水)**

 スマートフォンからも  
 お申込みできます▶

**スポット受講**

詳細は2ページ

**料金**

1,000円/回

初回1回のみ

**定員** 25名

**受講料** 2,500円

**受講生への  
メッセージ**

コーディネーター：北九州市立大学 名誉教授、西南女学院大学 教授 中島 俊介

私たちが生活していくうえで、日々の人間関係は欠かすことができません。人間関係に変化をもたらす「考え方」、そして「テクニック」の両方をアドラー心理学や森田療法をベースに5回の講座を通して学びます。

心理学と言っても難しく考える必要はありません。難しい話はわかりやすく、わかりやすい話は面白く、そして面白い話は興味を持って心に残るよう、お伝えするのがモットーです。あるがままの自分を受け入れるためにはどうしたらよいか、幸せとは何か、健全なコミュニケーションとはどんなものなのか、一緒に学んでみませんか。

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	11/9 (水)	<b>良好な人間関係はまず “自己開示”と“傾聴”から ~その大切さを学ぶ~</b>	北九州市立大学 名誉教授 西南女学院大学 教授 臨床心理士 <b>中島 俊介</b>  佐賀県生まれ。現・北九州市立大学を卒業後、会社員、小学校教員を経て、現在は西南女学院大学で教鞭を執っています。また心理学、メンタルヘルス、心理療法論などを教える傍ら、北九州市立大学名誉教授として、執筆、講演活動も積極的に行っています。
2	11/16 (水)	<b>感情はコントロールできない!? ~森田療法に何を学ぶか~</b>	
3	11/30 (水)	<b>あるがままの自分を受け入れる、ということ ~本当の私らしさを求めて~</b>  ゲスト出演：LGBTQ支援任意団体 I'm me 代表理事 ROSE(宮崎 猛志) 氏	
4	12/7 (水)	<b>ひとを動かす「言葉の力」は「心の力」 ~勇気づけのアドラー心理学を学ぶ~</b>	
5	12/14 (水)	<b>幸せのコミュニケーションとは ~まとめ~</b>	