



2019年2月

## 2018年度 現任教育を実施しました

(11/24. 12/1. 12/8. 1/12 の計4回実施 参加者80名)

テーマ：人間を、コミュニケーションの観点から理解する。

①もっとラクに生きたい。人との距離感を考える。

～事前に課題図書「ともだち幻想」を読み、  
お互いのとらえ方の違いを知り、楽に生きるための  
人との距離感を考えました。

<感想>気の合わない人と過ごす時間がある社会で生きている。  
ある程度柔軟なルールをつくり、適度な距離感をとって付き合うことが  
必要だと思った。



②アンガーマネジメント 初級編

～怒りはなぜ起こるのか、怒りを感じた時の  
処理法等々を学びました

<感想>自分自身を知る事を考えてみようと思  
う。

怒りを感じた時に6秒待ってみます。

仕事でも家庭でも子育てでもヒントになるこ  
とが沢山あった。

③交流分析の手法で行動分析してみる

～交流分析のおさらいをし、自分のエコグラム  
を知ったうえで、あるある事例の行動分析を  
グループで行いました。

<感想>エコグラムの作成でチームメンバーも  
同じ質問で折れ線が全員違っていった。同じもの  
を見てもそれに対するとらえ方、感覚は違うのだな  
と思った。

相手が何を思って発言しているのかを考えるとイラッと  
しないと思った。



参加者の皆さま、お疲れ様でした☆