

《幸せに生きていくための人間関係のとらえ方・関わり方》

株式会社コムズケア代表取締役の木村早苗さんを講師にお迎えして、幅広い世代の方を対象に「人間関係のより良いコミュニケーション」を目指して、セミナーを行いました。当日は62名の参加があり、幅広い年代の方に受講いただきました。

講義では、「対人関係を見直して日常生活をイキイキ過ごす」を目標にライフキャリアレインボー（ライフキャリア虹の形態で表したもの）を用いて、現在の自分の人生は、どんな役割を担っているかを確認しました。これからの人生において、どの役割を、どう組み合わせていくかを考えていただく良い機会になりました。

また、対人関係については、「私たちは他者の期待を満たすために生きるのではない。他人が自分をどの様に評価するかは他人次第である。自分にはどうする事もできないのだから、そもそも気にしなくても良い。」ということや、対人関係におけるコミュニケーション上手になるためには、

- ① 自分の気持ちをできるだけ相手に「言葉で伝える」
（相手が聞く気になる様な言い方を工夫する）
- ② 「コミュニティの中に自分の居場所がある」
（自分が緊張せず、話せる場所がある）

が大切だというお話がありました。

セミナー中のペアワークでは、世代が違う方とも、笑顔で楽しそうにみなさんお話をされていました。

参加者からは、

「ワークショップで、実践形式で参加できたところが大変良かった」

「改めて認識したところがあって、楽しく聞けたところが大変良かった」

という感想がよせられました。