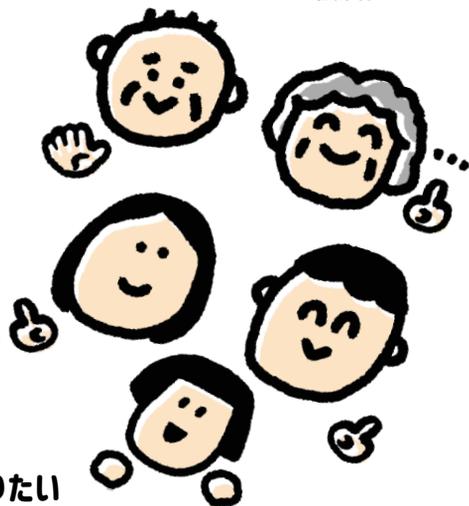




地域に踏み出すスキルを身につける!  
2021フミコム土曜朝活

# 居心地のいい コミュニティをつくる コミュニケーション



- ☑ “三密”は避けつつ、親密さを失わないようにしたい
- ☑ ついついイライラしてしまう、ストレスのセルフケアができるようになりたい
- ☑ 他者とのコミュニケーションを円滑にし、「心の安全地帯」をつくりたい



長引く自粛、対面での気軽なコミュニケーションが難しくなって1年がたとうとしています。そんな中で迎えた新年度、少し落ち着いてきたところで心身ともに疲れを感じていませんか？ 知らず知らずのうちにたまってしまっているストレスは、家族や友人、職場の同僚とのコミュニケーションにも影響してしまうかもしれません。ストレスは誰でも起こり得るもの。だからこそどううまく付き合っ、他者との関係性を円滑にしていけるか、どうコミュニケーションをとっていくか、今だからこそ学んであなたも身近な誰かの「心の安全地帯」になってみませんか？

**日時** 6月5日、12日(土) 9:30~12:00

**対象** 文京区内在住・在学・在勤で、ストレスマネジメントやコミュニケーションの場づくりに関心のある方

**会場** ZOOMオンライン  
(インターネット接続環境が必要です)

**費用** 2,000円(学生は1,000円)

**定員** 15名程度(申込順)

**申込** <https://fumicom.peatix.com>  
よりお申し込みください



**講師**

**田中 純さん**



心理教育カウンセラー  
一般社団法人コミュニティ・カウンセラーネットワーク代表理事

【プロフィール】国際基督教大学 (ICU) 教養学部教育学科卒業。神経研究所附属晴和病院、中高教諭、学校カウンセラーを経て公文国際学園開校準備に参加。現在は赤坂溜池クリニックやNISE日能研健康創生研究所などでカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

**お問合せ**



**地域連携ステーション フミコム**  
文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階  
電話：03-3812-3044 FAX：03-5800-2966  
メール：fumikomu@bunsyakyo.or.jp  
HP：https://fumicom.tokyo



フミコムは、地域の活性化や地域課題の解決を目指し、新たな担い手の育成や、新たなつながりを創出するため各種事業を行っている2016年4月にオープンした協働の拠点です。社会福祉法人 文京区社会福祉協議会が運営しています。