心の下敷きさんをつかってみよう!!
～NVC共感コミュニケーション
自分も子どもも大切にする関わり方～

子育てをしていると”子どもとどう関わっていいか分からない”
”自分のことは後回し…”と心が揺れ動くことがありませんか。
その感情を大事にあつかって立ち戻れる場所（自分）をみつけましょう。自分と向き合う自己共感。心の下敷きさんをつかって体験しましょう！

日　時：5/２７（水）**10:30～12:00**(受付10：00～)
講座終了後14：00までフリータイム

場　所：白山市福祉ふれあいセンター２階
参加費：１,５００円(心の下敷きさん代金含む)
定　員：１０名 ※定員に達し次第〆切となります

講　師

下敷きさん公式サポーター

こころのYoga”Ray”
櫻井　利香
（さくらい　りか）

@RAY_MIND.YOGA

◆NVCとは？

自分自身との対話から
自分も相手も大切にする
コミュニケーションです

アメリカの心理学者が提唱した心理学
NVC(Non-violent Communication)
日本語では【共感コミュニケーション】と
呼ばれ、自分の気持ちを大切にあつかいます

◆心の下敷きさん

NVC心理学をベースに
大人も子どもも使えるように
アレンジした下敷き

感情や大切にしたいことを子どもたちにも
分かりやすい言葉で表現し、日常で使える
「下敷き」になりました
うまく言語化できない子どもたちにも
感情を見える形で整理できるツールです
親子で心の対話のきっかけになります

申込方法　QRコードからお申込みください

＼お申込みはこちらから／

主　催

話せる安心
Chat seeds
【不登校の親が安心して語り合える会】