

対立を招く  
人間関係に陥って、  
傷ついている方

追われる日々に  
疲弊している方

# 生活にすぐ役立つ 自分中心心理学

自己チュー的に伝わりがちな、誤解を生む言葉の使い方を解消し、お互いを認め合う心理学です。家族や友人、仕事における、対立を生まない話し方、心が通い合う会話、行動のあり方を具体的に学びます。

つい  
人に合わせて  
しまう方

本当の気持ちを、  
感じてみませんか？

🌸 日時 4月17日(水) 16:30~18:00 受講料 3500円

🌸 場所 蘭結(まゆ) 練馬区富士見台2-1-11 あずまビル1階 ☎03-5848-3917

🌸 講師 鈴木靖子 profile: 子育てをきっかけに10年間、自分中心心理学を学ぶ。

## 🌸 講座内容

多くの方が日常で感じる、生きづらさや不満を、満足に変える具体的なスキルが身につきます。自分中心心理学では、コミュニケーションスキルを育て、その基礎となる「自分の愛し方」についても実践的なレクチャーを行います。

【自分中心】



【他者中心】



- ・「自分に意識を向ける」場合と、「他者に意識を向ける」場合の、感情や思考の違いを、ロールプレイで体感していただけます。この学びと気づきで、人間関係における満足度の、大きな変化を実感できます。
- ・「感情(喜怒哀楽)を声に出し、自身で味わう」ことで、自分の心を和らげ、楽にするメソッドを体験できます。

- ・争いにならない話し方、対立を生まない適切な主張の仕方、自分の心や気持ちが満足できる伝え方、他者との心を通わせる会話の仕方などを、多角的に学びます。
- ・ロールプレイの会話を通じ、良い関係性を築くトレーニングをします。
- ・体が楽になる「立ち方・座り方」を学び、リラックスできる体を作ります。

お申し込み/お問い合わせ 鈴木靖子 [yakko.siwase358@gmail.com](mailto:yakko.siwase358@gmail.com)  
蘭結 [mayuhietori@gmail.com](mailto:mayuhietori@gmail.com)