

家族関係を良くするには？  
日常に活かせる心理学。

# 家族関係を良くする 自分中心心理学

こんな方に  
おすすめ

- ・家族関係の修復
- ・心を軽くしたい方

2026 05月20日 水

自分中心心理学は、お互いを認め合う心理学です。私はこれまで子育てをきっかけに11年間、自分中心心理学を学んできました。

本講座では、夫、両親、義父母、子供や孫と対立や分断を招かない、心が通い合う会話、行動の仕方をロールプレイで体感し、トレーニングします。

そして、「自分に意識を向ける」場合の、感情や思考の違いを実感してみましょう。日常で実践することで、徐々に家族関係がより居心地のいいものに変化します。

時間 16:30-18:00

会場 繭結

富士見台駅南口 徒歩4分  
練馬区富士見台2-1-11  
あずまビル1階

受講料 3500円(税込み)

TEL 03-5848-3917



講師：鈴木 靖子

お申し込み、お問い合わせはこちら

鈴木 靖子 ☒ yakko.siawase358@gmail.com

繭結 ☒ mayuhietori@gmail.com