

## 心のクセ見なおしてみませんか？

### 自己尊重・コミュニケーショントレーニング

#### 第1回

#### ～ 私の短所を長所に！ ～

国際基督教大学ジェンダー研究センター 主催  
三鷹市 後援 財団法人俱進会 助成

日時：2008年10月18日（土）14時 16時

場所：ICU 教育研究棟 347号

講師：高山 直子（サポートハウスじょむ カウンセラー）

#### ～ プログラム内容 ～

##### 1. アイスブレイク：他己紹介（30分）

##### 2. 短所を長所に（60分）

自分の短所について考える

ペアワークで自分を洞察

全体ディスカッション：「自分の短所」（行動パターン）について考える

##### 3. 他人からみた自分の印象（20分）

他人は自分をどのように見ているのか？

ポジティブな言葉にふれて元気になろう！

##### 4. 質疑応答（10分）



サポートハウスじょむ連絡先はこちら・・・

電話・ファクス：03-3320-5307 E-mail：[jomu@orion.ocn.ne.jp](mailto:jomu@orion.ocn.ne.jp)

URL：<http://www15.ocn.ne.jp/~jomu/>