

オンラインで学ぶ！

- 不安とうまく付き合う -

# ストレスマネジメントと ファシリテーション

- モヤモヤ、イライラを解消して家庭や職場の関係性をよくしたい
- 「安心・安全の場づくり」を学びたい
- 具体的に活用できそうなワークやアクティビティを知りたい

新型コロナウイルスの影響で外出自粛の状態が続き、オンライン会議やイベントに移行していることも増えているかと思えます。一方で、未曾有の状況に不安を抱いて日々お過ごしの方もおおいのではないのでしょうか？本講座ではストレスマネジメントをベースに、心も体もちょっとほぐれるようなワークなども交えながら、オンライン講座の形でファシリテーションとは何かを学んでみたいと思います。

**日時** 2020年**6月6日、13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** 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** 20名程度(申込順)

**申込** **フミコムのホームページから**  
※必要事項:氏名、連絡先(電話、メール)  
在住、在勤、在学の別、参加動機



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。  
神経研究所付属晴和病院、中高教諭、学校カウンセラーを経て公文国際学園開講準備に参加。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。「一家にひとり、一課にひとりのコミュニティ・カウンセラー」を育てることを目標としている。

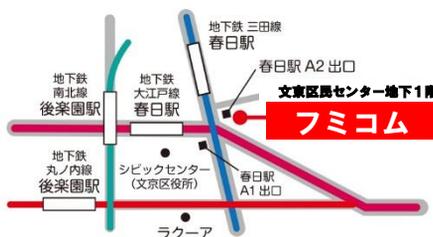
【お申込み・お問合せ】

地域連携ステーション フミコム

電話：03-3812-3044 FAX：03-5800-2966

メール：fumikomu@bunsyakyo.or.jp

H P：https://fumicom.tokyo



フミコムは、文京区社会福祉協議会が区や地域住民・ボランティア・NPO・企業・大学等と連携して新たなつながりを創出し、地域の活性化や地域課題の解決を図っていくための協働の拠点です。