

コミュニケーションを改善し、

メンタルヘルスを維持・増進するための少人数制スクール

「すもも塾」のご案内

「すもも塾」を開設します



過重労働で、うつ病になるなどして、多くの人が倒れています。社労士として、労務管理のしくみを変えることで、そのような悲劇を減らしたい、ということは常々考えているところです。

でも、メンタル不調の原因は、環境だけでなく、自分自身の中にもあります。実際に、強いストレスがかかっても、なんとかやり過ごせる人と、打ち負かされて病気になる

ってしまう人がいます。

それぞれの人の中に、ストレスに打ち勝てるコアを作りたい。そして、コミュニケーションを改善することによって、ストレス自体を軽減したい。これも、また、わたしの目標の一つです。

その思いを形にし、コミュニケーションを改善し、メンタルヘルスを維持・増進するための少人数制スクール「すもも塾」を開設することとなりました。

「すもも塾」というネーミングの理由は・・・おわかりですね。「李」を訓読みすると「すもも」なのです。

継続して学べる場がほしい

ここ数年、傾聴やアサーションなどのコミュニケーション・スキルのセミナーを開催して、参加者の方に喜んでいただけたと思っています。講師の側のわたしにとっても、とても実りのある体験でした。

しかし、その中で、痛感したことがひとつ。

継続的に学ばないと身につかない！

これは、別にコミュニケーション・スキルだけではなく、なんでもいっしょなんです。セミナーはあくまでとっかかりで、そこから先が本番です。でも、セミナーで興味を持った方

をフォローできる場が、なかなかないのが現状です。

カウンセラーなどのプロを目指す人向けや、ビジネス目的のセミナーなどはもちろんあります。一般の方が、自分の生活の中で持っている課題を解決するために、継続して学ぶ場がないのです。

現在行われているセミナーなども、東京大阪などの大都市中心で、栃木県内で学べるところのごくわずかです。わたし自身も経験してきましたが、東京まで週末ごとに通い、セミナーなどで学ぶというのは、時間的にも金銭的にも負担が大きく、仕事にしようと考えている人以外には、とても勧められません。

体を鍛えるためのジムや、汗を流して楽しめるスポーツ教室はたくさんあるのに、メンタルに着目したそのような教室は、まず見当たりません。

コミュニケーション・スキルで楽になる悩み



一方、仕事でも、家庭でも、多くの人を抱えているさまざまな悩みの中で、コミュニケーション・スキルで楽になるものはとても多いのです。

しかも、それほど難しいことをやるわけではありません。ひとつひとつは、だれでもできることばかりです。それを体系的に身につけることで、周りの人たちとの関係が改善したり、強いストレスがかか

っても、心身に重大な不調が出る前に、きりぬけることができる。そんな力が身につくのです。

たとえば、「だれもわたしの言うことをちゃんと聞いてくれない」という悩み。

もちろん、周りの人があなたのことを不当に扱っているという面が強いのかもかもしれません。

「自分を価値のある人間として扱ってほしい」という要求は大切なことです。

でも、自分自身について、価値がないと思い込んでしまったりすると、それもなかなかうまくいきませんね。

まわりの人があなたの意見や考えをきちんと受け止めてくれないという場合、あなた自身も、自分のことでせいっぱいで、相手を受け止めようという気持ちが薄かったりします。

それについては、傾聴を学ぶことで、自分自身の行動を変えていくことができます。

性格を変えたり、考え方を変えるというよりも、行動を変化させていくことが、自分も周りも変化することにつながっていくのです。

魔法のように、これを学べば悩みはすっきり解消、というものではありませんが、魔法のように自分は何にもせずに、外からの力が働くのではなく、自分の意志や努力が空回りせずに実を結ぶ。コミュニケーション・スキルには、そんな力があります。

おけいごとと感覚で通える

とはいっても、多くの人にコミュニケーション・スキルに触れてもらうには、実際に通える場所、そして通える費用であることが必要です。

逆に、わたし自身が持ち出しの状態では、長く続けることはできません。

毎月継続的な出費でも、それほど負担が重くなく、そして、わたしのほうも、もうかる、とまでは言えませんが、ぎりぎり続けられるような価格設定を考えたつもりです。

また、少人数であることから、ご家庭のリビングでも開催することができ、費用をおさえながら、リラックスした雰囲気の中で学ぶことができます。

そして、おけいごとはそれ自体楽しいものですが、「すもも塾」でも、ワークを通じて楽しく学ぶことができます。

いままでのセミナーに参加した方からは「あっという間に時間が過ぎた」、「集中してワークにとりくんたら、気分がすっきりした」などの感想をいただいています。



仲間の存在が力になる



コミュニケーションがテーマである以上、ひとりで学ぶことはなかなか難しく、グルーブレスンでワークを行います。

グループで学ぶ、という形式は、ワークの都合、という以上に、大きな力になります。ともに学ぶことで、自分も心を開き、相手の心の奥底にも触れることが自然にできます。（もちろん、はじめる前にお互

いの秘密については守るようお約束をしていただきます）

そんな仲間がいることで、生活が大きく変わることは、わたし自身、カウンセリングの勉強をする中で体験しています。

学生時代の部活や、社会人になってからも、ともに課題に取り組んだ仲間は、ただいっしょに遊んで楽しい、という以上のものがあるのではないのでしょうか。

すもも塾とは



コミュニケーションを改善し、メンタルヘルスを維持・増進するための少人数制スクールです。

月に1回2時間程度、3名から10名のグループレッスンです。

参加者のみなさまのニーズに合った独自のプログラムで、次の3つのスキルを実践的に学ぶことによって、よりよい人間関係を築き、いきいきした日常を送るお手伝いをいたします。

手伝いをいたします。

コミュニケーションを改善するスキル

傾聴

話し手が話したいこと、伝えたいことを、そのまま受け止めて注意深く聴くことによって、話を深く理解し、相手との間に信頼関係を築きます。

アサーション

率直に自分の気持ちや考えを伝えながら、相手のこともだいにするコミュニケーション・スキルです。言いにくいことを伝えたり、申出を断ったりする、難しい人間関係の課題に効果があります。

ストレスから心を守るスキル

リラクゼーション(自律訓練法)

リラクゼーションによって、ストレスを積極的に解消しましょう。とくに自律訓練法は、短い時間で全身をリラックスさせ、ストレス緩和に効果があります。

怒りのコントロール

ストレスの大きな原因となり、人間関係を破壊することもある「怒り」という感情を、自分にあった簡単な方法でコントロールします。

リフレーミング

だれもが持っている心の硬直したものの見方を柔軟にすることによって、気持ちを楽しんだり、新たな発想が湧く効果があります。

自己表現力を高めるスキル

ロジカルシンキング

論理的に考え、伝える方法論を学ぶことによって、説得力のある話ができるようになります。

プレゼンテーション

効果的な1対多のコミュニケーション技法を学ぶことによって、人前でも堂々と話せるようになります。

こんな方におすすめします

仕事に行き詰まりを感じている

- 部下が思うように動いてくれない
- パワハラ上司と言われた
- 営業成績があがらない
- 能力はあるのに、周りからの評価が低いと感じる

楽しい家庭を築きたい

- 配偶者との関係を改善したい
- 子供と楽しく会話したい
- 両親や義父母ともっと理解し合いたい

生きづらいつ感じている

- すぐにくよくよ落ち込んでしまう
- やたらと怒りっぽい
- 自分の思っていることが周りにうまく伝わらず、すぐに誤解されてしまう

レッスン方式はオープンとサロンの2種類

オープン

- 会場は貸し会議室を利用し、主催者（メンタルサポートろうむ）が用意します。（宇都宮市文化会館、とちぎ福祉プラザ、マロニエプラザ等）
- 月1回開催、所要時間は2時間から2時間半程度。
- 連続した講座ですが、参加者の募集はその都度行います
- 参加費は時間、場所により、ひとり3,000円から5,000円です。
- 定員 3名から10名。お申し込みが3名に満たない時は開催しません。

サロン

- 3名から10名の固定したグループでお申し込みください。
- 月1回開催、所要時間は2時間から2時間半程度程度。開催日はグループのみなさまのご都合に合わせて、メンタルサポートろうむと協議の上決定します。（例：第2火曜日 午前10時～ 等）
- プログラムは、グループのみなさまのご希望に沿ったオリジナルのものとなります。
- 会場は、グループのみなさまでご用意ください。個人宅でも開催可能です。
- 開催場所は栃木県内としますが、関東近県で開催ご希望の場合は、ご相談ください。
- 参加費は、人数、開催場所により、ひとり4,000円から5,000円です。

主催：メンタルサポートろうむ 李怜香

321-0345 栃木県宇都宮市大谷町 654-1

Tel 028-652-7208 Mail sr@yhlee.org URL <http://yhlee.org>