

第1回公開講演会 「ふれあいで心をつなぐ」講演内容

☆キーワードはリレーション、心のふれあい、あたたかいつながり

いきなり、全員起立して手を繋いだりして、周りの人と自己紹介し合い、人を知るところからスタート

ほろ酔い気分、フットワークが軽い人がいると場の雰囲気良くなる
人とのふれあいは人生の充実につながる、と。

☆援助希求～遠慮せず助けを求められる場を目指す

側にいるだけでホッとできる雰囲気をつくろう

→イライラとうまく付き合うこと。イラっとしたらその場から離れること。穏やかな気持ちになったら話そう。

講師のお勧めはアロマ～イライラを鎮める呼吸

→鼻から吸って、口から吐く(お腹から吐ききる)

※ドン・キホーテで売ってるローズミントがおすすめ！

最後に、、、

人生を本気で生きよう

やり残しのない人生を

余談かもしれませんが、、、

現代人は機械でのコミュニケーションは得意だが、生のコミュニケーションは苦手、特に男性

異性の友だちがいる人は長生き

講師の授業では、①中退予防 ②社会での即戦力 ③婚育(結婚能力トレーニング)を目的にコミュニケーションを取り入れている。