

## 令和2年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	味方学®ワークショップ				
講座の目的	自分と関わりのある相手を大事にして生きていくことで自分も相手も安らぎを得られることがあります。誰にも味方がいてくれたら心強く、誰でも味方になることはできます。日々の生活を楽にしていくための一つのスキルを学びます。				
募集対象	長野県在住・在勤の方				
定員人数	20名	申込人数	9名	当日参加人数	9名
申込方法	電話(0%)、FAX(33.3%)、メール(55.5%)、窓口(11.1%)				
託児	1名				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター <第3研修室>				
日時	9月26日(土) 13:30~15:30				
講師	土橋 桂子 さん(コーチングアカデミー諏訪校 校長、フリーアナウンサー)				
開催内容	<p>「味方学®ワークショップ」講義・ワークショップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2月29日に開催を予定していたものを延期しての開催。</li> <li>・当初参加を申し込んだ人に案内し、一般には改めての告知をしなかった。</li> <li>・「味方学®ワークブック」を使用したワークを中心に講義を展開。</li> <li>・自分が自分自身の味方になる方法と大切な人の味方になる方法を、少人数のグループ毎に、ワークを通して学んだ。</li> <li>・ワークシートにある項目の中から、今回は「自分を受け止める」「安心感を届ける」のワークを行った。</li> </ul>				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とても充実した良い時間でした。</li> <li>・これからの生活に活かせることがたくさんありました。大収穫です。</li> <li>・楽しみながら学びました。</li> <li>・改めて、生活してみよう、人と話をしようという気持ちになりました。</li> </ul>				



(チラシ)



(土橋講師)



(会場の様子)