

# こころのコミュニケーションと人間関係 ～こころの健康について考える～

職場や家庭においてストレスの多い現代、こころのケアの重要性がますます高まっています。私どもは2007年度より、地域の方々を対象に“こころの健康”に関する公開講座と交流会を開催しています。今年度は、“コミュニケーション”と“人間関係”をキーワードに、心理学の立場からこころの健康について考えたいと思います。本講座を通して、ストレスとうまく付き合うコツやノウハウを、ご一緒に身につけていきませんか？

## 第一回 平成22年11月12日(金)

<テーマ> 「こころの“絆組み”とコミュニケーション」

講師：林郷子（奈良大学社会学部心理学科准教授）

## 第二回 平成22年11月19日(金)

<テーマ> 「人と人との間…より良いコミュニケーションを求めて…」

講師：友廣信逸（奈良大学社会学部心理学科准教授）

## 第三回 平成22年11月26日(金)

<テーマ> 「こころのつぶやきとメンタルヘルス」

講師：前田泰宏（奈良大学社会学部心理学科教授）



時間：受付開始 18:00～

講演会 18:30～19:30

交流会 19:40～20:30（講演者を含めたフリートーク、ドリンク付きです）

場 所：奈良マーチャントシードセンター(NMSC) 3階研修室

定 員：各回50名（一般25名、学生25名）（定員になり次第、締め切ります。）

参加費：無料

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、以下の1)～3)のいずれかの方法でお申し込みください。なお、受講の可否につきましては、折り返しこちらからご連絡いたします。

1) 郵送の場合：〒631-8502 奈良市山陵町1500 奈良大学地域連携教育研究センター 宛

2) FAXの場合：0742-41-0650

3) 電子メールの場合：g\_rcnl@daibutsu.nara-u.ac.jp

問合せ先：0742-44-1251（代表）

主催：奈良大学地域連携教育研究センター

（同研究センターは、奈良市を初めとする近隣自治体との地域連携事業の取り組みに向けた活動を行うとともに、奈良の産業の発展、奈良の文化の持続と発展、そして地域の活性化に貢献する教育・研究事業を実施しています。）

共催：財団法人奈良市商業振興センター

奈良大学臨床心理クリニック



# 公開講座の内容

## 第一回

## 第二回

## 第三回

### 第一回 平成22年11月12日(金)

#### <テーマ>「こころの“枠組み”とコミュニケーション」

講師：林郷子（奈良大学社会学部心理学科准教授）

仲のいい相手であっても、ときどきコミュニケーションの行き違いが起こることがあります。どうしてでしょうか。もしかすると、相手のこころを自分のこころの“枠組み”に当てはめて考えようとしているからかもしれません。自分のこころの“くせ”について一緒に考えてみませんか？

### 第二回 平成22年11月19日(金)

#### <テーマ>「人と人との間…より良いコミュニケーションを求めて…」

講師：友廣信逸（奈良大学社会学部心理学科准教授）

私たちは日頃よく「対人関係」という言葉を使いますが、人と人との関わりって何なのでしょう？「こころが通う」なんていう表現もありますが、そんなことができるのでしょうか？もしかしたら、所詮は「情報の伝達」でしかないのかもしれませんが。あらためて、人と人との関わりについて、体験をともにすることで一緒に考えていただければと思います。

### 第三回 平成22年11月26日(金)

#### <テーマ>「こころのつづやきとメンタルヘルス」

講師：前田泰宏（奈良大学社会学部心理学科教授）

私たちは日々、いろいろな気分や感情を味わいながら生活しています。感情はこころの適応や健康に深く関係している人間の本質的な部分です。本講演では、普段何気なく自分に語りかけている“こころのつづやき”が、どんなふうに気分や感情、さらにはメンタルヘルスに影響しているのかについて、皆さんと一緒に考えたいと思います。

奈良大学地域連携教育研究センター 公開講座：こころのコミュニケーションと人間関係  
申込書（郵送もしくはFAX）  
（電子メールの場合は、下記項目をメール本文に直接ご記入ください）

(ふりがな) お名前	(性別) 男・女	(年齢)	歳
ご所属（会社/団体/学校名など）	(職種/学年)		
連絡先ご住所 〒			
TEL :	FAX :		
電子メールアドレス			
申込講座（該当する講座に○をご記入ください）			
<input type="checkbox"/> 第一回：11月12日(金) <input type="checkbox"/> 第二回：11月19日(金) <input type="checkbox"/> 第三回：11月26日(金)			

（ご記入いただきました個人情報は、奈良大学「個人情報保護に関する基本方針」に基づき適正に管理し、本講座の受付確認や本講座に関連した奈良大学からの情報提供以外に利用することはありません。）