

## 冬季幹事研修会（2022/10/27）

10月27日（木）に、冬季幹事研修会を行ないました。教育相談総合センターからカウンセラーの蜂須賀早苗先生に来ていただき、「アサーション（自分も相手も大切に自己表現法について）」という内容で、研修をしていただきました。会の流れは、①アサーションとは？②自己表現の3つのタイプ③考え方の「癖」を知ろう（個人のワーク）④アサーションのための「鍵」⑤ワーク（個人&ペア）⑥まとめ、でした。わかりやすい基礎知識の説明と、それを受けてのワークはとても楽しいものでした。ワークは大変盛り上がり、時間を忘れて皆さんが参加をされていました。今度もさまざまな研修会を企画し、研究を進めていきます。

