

平成25年度第4回市民ボランティア講座開催要綱

「ありがとう」で心を癒す
～笑顔の絶対的効果～

1. 目的 誰もが安心して暮らせるまちはその地域に住む全ての住民の願いでありそのまちづくりの一役を担う存在としてボランティアの力は必要不可欠であります。
そこで、年間全4回の開催を予定している本講座をとおして、市民がボランティアに関する知識や想いを深め、ボランティア活動の活性化や新たな活動の創出を図ることを目的として開催します。
2. 主催 名寄市社会福祉協議会／名寄市ボランティアセンター
3. 日程 平成26年1月25日（土曜日）14：00～15：30（受付13：30～）
4. 内容 講座 「ありがとう」で心を癒す～笑顔の絶対的効果～
講師 コーチング&コミュニケーション『笑顔増量計画』 代表
太田 恵美 氏

私たちは日頃の暮らしの中で多くの方と出会い、様々な形でコミュニケーションを取っています。
取り分け、ボランティアや地域活動、教育など人と接することの多い活動では、その相手とのコミュニケーションを円滑に行うことが充実した活動につながると共に、活動を行う私たちの大きな喜びにもつながります。
今回の講座では、家庭・地域・ボランティア・教育など様々な場面で、相手も自分も元気になれる！能力を伸ばせる！そんなヒントを見つけていきます。
5. 場所 名寄市総合福祉センター 1F多目的ホール
6. 参加対象 ボランティアに興味関心のある方
7. 参加費 無料
8. 申し込み お電話、FAX、E-mailなどで1月14日（火曜日）までにお申し込み下さい。
9. その他 本事業には共同募金の助成金が役立てられています。

◇講師紹介

太田 恵美 氏

コーチング&コミュニケーション『笑顔増量計画』代表
スマイル企画 代表

管理栄養士として長年病院勤務を経験。

病院スタッフや患者との円滑なコミュニケーションを目指し、コーチングを学ぶ。

コーチングスキルを取り入れた栄養士育成を務めたのち、2008年にコーチとして独立。

「コーチングで人間関係（人生）は劇的に変わる」をモットーに、ワークショップの開催や勉強会を精力的に展開中。

佐呂間町教育委員会や横浜開港博（Y150）、財団法人 札幌青少年女性活動協議会などで講師の経験も積んでいる。

また、「ホスピタルクラウン（入院中の子ども達等に笑顔を届ける道化師）の活動を北海道に広めよう！」と、赤ハナ金メッキ隊を結成。活動を通じて笑顔の種を蒔き続けている。

「コーチングとは」

ひとことで言うと、コミュニケーションスキル。ただ、その内容や範囲は多岐に渡ります。

一個人のメンタルサポートとして活用されることもあれば、会社内において、職場環境改善として活用される場合もあります。

ですが、どんな場面でも共通しているのが、「コミュニケーションの向上を目的としている」という点です。

人とのコミュニケーション、自分とのコミュニケーション、それを、自分にとって、職場にとって、より良い形にしていくことができるのが「コーチング」です。

どんな場面においても、「コミュニケーション不足」（ストレス）が起こる理由は「情報不足」です。自分の情報や相手の情報が不足するから、誤解したり、勘違いしたり、気持ちがすれ違ったりしてしまうのです。

コーチングでは、そういったコミュニケーション不足を解消する方法を伝えているので、対人関係や親子関係でのストレスをグッと軽減させることができます。

【お問合わせ・お申込先】

社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会 地域支援係（担当：小笠原）
〒096-0011 名寄市西1条南12丁目 名寄市総合福祉センター内
TEL：01654-3-9862 / FAX：01654-3-9949
E-mail：chiiki@nayoro-shakyo.jp