



期間

令和8年 10月21日(水)～11月18日(水)[全5回]

実施
場所

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (コムシティ3階) (29ページアクセス参照)

申込・
問合せ先

生涯学習総合センター

〒803-0811 小倉北区大門1-6-43
TEL: 571-2735 FAX: 571-0943

時間

18:30～20:30

応募締切

9月30日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定員

20名

受講料

2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：まなBees

何か始めたいあなた。
自分の考え(想い)を伝えることが苦手なあなた。
自分らしさに気づけず自信が持てないあなた。
そんな「不安」を「自信」に変えるヒントがここにあります！
本講座は、「聴く」ことで相手を理解し、「話す」ことで想いを届け、「共感する」ことで互いを尊重し、答えを導いていく。そんな学びの場を作ります。
「私もできる」「私だからこそできる」「こんな私もいいかも!」と、人との関わりの中で自分らしさを見つけ、新しい可能性を広げていきます。
そんな新しい発見が自信と未来に繋がります。
あなたの中にある「可能性」をみつけてみませんか？

まなBees

区役所などで生涯学習に関わる仕事をしている学びが大好きな社会教育主事補9名です。
「集まる・学ぶ・つながる」その楽しさをモットーに「まなBees」としてチームを組みました。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/21 (水)	オリエンテーション ワタシの発見ワークショップ 今の自分を知ることで、自分の課題に気づき可視化してみましょう。	まなBees
2	10/28 (水)	言葉の力と前向きな表現で自信を持って次の一歩へ 参加者の皆さんが、プラス言葉(前向きな言葉)を使うことで、相手にも自分にもどのような良い変化が生まれるかを、実際に感じられるようなお話をさせていただきます。	もりみ バスガイドでコミュニケーションを学び、司会者となってもお客様と寄り添うことを忘れない!門司港レトロイルミネーション点灯式や小倉城祭りなどイベントステージの声として人気のMC!!!
3	11/4 (水)	「聴く」を支えるベースを学ぶ ～受容・共感・自己一致+境界線～ 傾聴に必要な3要素(受容・共感・自己一致)は、あなたの在り方(being)が問われます。 では、具体的にはどうしたらいいのか?境界線(バウンダリー)の視点も合わせて学ぶことで、具体的な態度や言動(doing)について考えてみましょう。	九州産業大学 ・西日本工業大学 非常勤講師 臨床心理士 黒瀬 まり子
4	11/11 (水)	お互いを大切にしながら 安心して話せる場をつくろう ～自分も相手も大切にする、安心して話せる場づくり～ 誰も取り残されない視点(インクルーシブ)や自分も相手も傷つけられない話し方(アサーション)の基本をわかりやすく教えていただきます。	一般社団法人生き方のデザイン研究所 代表理事 コーディネーター 遠山 昌子 主体的な生き方をデザインするための「生きがい」や「夢」を見つける旅の案内人。社会貢献教育ファシリテーター
5	11/18 (水)	ワタシの一歩を描くワークショップ	まなBees

スポット受講

詳細は2ページ

料金

1,000円/回

初回のみ