

## 第22回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	NPO 法人 未来育プロジェクト MeLikeProject
開催日	2021年2月4日
テーマ	ほんとは仲良くしたいの ～家族との関係をよくするコミュニケーション法～
形式	ワークショップ → コロナにより収録放送(講演&デモワーク)
講師等	NPO 法人 未来育プロジェクト代表 山本美穂子
<p><b>〈内容〉</b></p> <p>コミュニケーション法のWSを予定していましたが、愛媛CATV収録放送へと変更になり、講師の講話と、スタッフによるデモワーク収録へと変更いたしました。</p> <p>講師より心のしくみや、人と人との関係、コミュニケーションする中で大切なこと、などの講話があり、《みらいく 心を育てるコミュニケーションミニワーク》のレクチャーをうけ、スタッフがその場でデモワークいたしました。</p> <p><b>愛・No・感・謝</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>愛</b>—ポジティブな気持ちの伝え方 好きな人に大好きだよって伝える練習</li> <li><b>NO</b>の伝え方 こんな時どうやってNOをいう？</li> <li><b>感謝</b>—ありがとうの伝え方 どんな時にありがとうって使うのかな？</li> <li><b>謝意</b>—ごめんなさいの伝え方 ごめんなさいって誰のため？</li> </ol> <p><b>〈まとめ〉</b></p> <p>コロナ禍によって私たちの生活は大きく変わりました。特にコミュニケーションにおいてはオンライン化が進み、人との距離や、その方法も今までとは全く異なるものが求められるようになりました。家庭の中で過ごす時間も増えました。こんな時代だからこそ、親子、夫婦、誰かとの間で交わされる会話、言葉がとても大切になってきます。日常の中で、家族間や親しい方との関係性の中で、自分も相手も尊重しながら、心を育み、心が繋がるコミュニケーション方法を大切にしていきたいと思い企画しました。</p> <p>コロナ禍の影響を受け、対面でのWSはかないませんでした。収録放送をご覧になって、日常の中で実践していただき、親子間や、好きな方との間で、心と心が触れ合うコミュニケーションの時間をつくっていただきたいと願っています。</p>	

