

人間関係の悩みは、性格ではなく、「関わり方」で変えられます

# 自己理解×コミュニケーション実践研修

## ねらい

- ・自分のコミュニケーションのクセを理解し、対人トラブルを未然に防ぐ
- ・上司・部下・同僚との関係がスムーズになる関わり方を身につける
- ・エゴグラムを活用し、相手に合わせた伝え方・対応力を高める
- ・職場でのストレスを減らし、働きやすい人間関係づくりにつなげる

## 期待・効果

1. 職場でのコミュニケーションエラーが減る
2. 人間関係によるストレス・摩擦の軽減
3. 指示・依頼が伝わりやすくなり、業務がスムーズに進む
4. 自分も相手も尊重した関係づくりができる
5. 職場の雰囲気改善、チームワーク向上につながる  
産業カウンセリングの現場で多くの事例に向き合ってきた講師が、職場で起こりがちな対人トラブルをもとに、実践的に解説します。

## 講師プロフィール

**【講師】 田嶋 広士** (たじま ひろし) キャリア&メンタルサポート 代表  
**【プロフィール】**

公認心理師の資格を持ち、カウンセリング（メンタル及びキャリア）や交流分析の手法を用いた職場活性化やコミュニケーション能力向上研修などを得意としています。また、産業カウンセラー養成講座（一般社団法人 日本産業カウンセラー協会）では実技指導リーダーとして15年以上の経験があり、官公庁や民間企業に勤務する人の事情に通じています。さらに、高崎経済大学で学生のキャリアやメンタルの相談にも応じてきました。

「気づき」を大切にして、「知っている」から「使える」知識が身につくことを目指しています。研修では「気づき」のための様々なツールを用いて、わくわくする自己発見の旅へといざなっていきます。

## 開催要項

開催日時： 令和8年 **12月16日(水)**  
9:30～16:30

会場： 群馬県職業能力開発協会(2階検定室)

対象者： 全社員対象  
(職種・業種・学歴・年齢等は問いません)

定員： 50名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料： 12,000円(税抜)(当協会会員)  
18,000円(税抜)〈一般〉  
●受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。  
●研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続： 裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。  
研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他： 昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。  
なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止する場合があります。

## 《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

**群馬県職業能力開発協会**

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

## 内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

	午 前		午 後
9:30	<b>開講式</b>  <b>1 対人能力（ヒューマンスキル）とは</b>  <b>2 対人能力アップに役立てる自己理解</b> ・演習：エゴグラムの実施 ・交流分析（やりとりの心理学） ・自分の特徴を把握する ・演習：長所の理解	13:00	<b>3 やりとりの分析（こじれる対話をふせぐ方法）</b> ・3つの交流の仕方  <b>4 あなたのコミュニケーションの特徴</b> ・演習：コミュニケーションセルフエック ク  <b>5 伝えるスキル</b> ・アサーションとは ・演習：アサーション度チェック  <b>6 傾聴スキル</b> ・きくの3種類 ・演習：共通点探し ・演習：傾聴体験  まとめ
12:00	<b>昼食</b>	16:30	<b>閉講式</b>

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 あて

### 【 A-033 自己理解×コミュニケーション実践研修 12/16 受講申込書 】

(フリガナ) 会社・団体名		当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 - )	※事務局使用欄	
ご担当者		所属(部・課)	
TEL		FAX	
ご担当者 E-mail			
(フリガナ) 受講者氏名		所属・役職	(年齢) 性別
(フリガナ)			( )歳 男・女
(フリガナ)			( )歳 男・女
(フリガナ)			( )歳 男・女
(フリガナ)			( )歳 男・女