

## < 健康な心・身体づくりの講座 >



### 【2019年度の講座の様子を紹介します】

#### <講座内容>

修復的正義の理念「地域から誰も排除しない」と、対話の方法について講義を受けた後、グループに分かれて大切な人との関係を損なわないように、予防として効果のあるRJトークンサークルを体験してもらいました。

いろいろな考えや価値観に触れたり、傾聴することで内省する体験をしてもらいました。

#### <参加者の感想>

・「RJ対話」初めてこの言葉を知り、座学だけでなく実際にグループワークでいろんな方のお話、体験談を聞くことができ勉強になりました。

・職場の人と同席すること、友人と食事をする時、家族や親族と同席する時、見知らぬ人と話したい時など、今まで苦手感じていましたが、この講座を受講して少し自信が持てるようになりました。

・新しい対話・コミュニケーション・折り合いをつける方法を学び、体験できて楽しかったです。シニアのサークルでのコミュニケーション方法に参考にしたいと思います。

