第22回 ビバ！NABAフォーラム

遅まきでも遅咲きでも きっとみんなに花は咲く！

ＮＡＢＡが仲間たちで独立･移転できたお祝いのイベント「ＮＡＢＡフォーラム」も、22 回目を迎えました（ぱちぱちぱち）。

今回は、家族・友人・職場など人間関係の中でありがちなコミュニケーションのパターンを**「受け身的攻撃」「攻撃的受け身」**をキーワードに、摂食障害の本人・家族はもちろん、どなたも「私もある！ある!!」と身近に感じられる講演＆ワークを行います！

「アサーティブ」は、自分も相手も大切にする自己主張の方法です。 ただ、分かっちゃいるけどなかなかできない気持ちの良い会話。

例えば、人に頼み事をしたら、「わかった」と言いながらため息をつかれたり忘れられたり、逆に、やってはくれるけどガミガミ文句を言われたり…。身近な関係だからこそ大切にしたいのに、毎回こんなやりとりで傷つく、疲れる、不安になるという声が多くあります。

そんなコミュニケーションのクセを分かち合い、新しい方法を知ろう！

プログラム

12:30　開場

13:00　開会
　　摂食障害本人・家族の体験談

13:30　講演＆ワーク
　　どうしてうまくいかないの?!
　　身近な人間関係

　　講師：松田知恵さん

※ワーク(ロールプレイ)は希望者数名限定。ただし、聴くだけ・見るだけの参加でも問題解決の参考になります！

16:30　セレニティ・プレイヤー
　　閉会

講演＆ワーク

どうしてうまくいかないの?!
身近な人間関係

アサーティブで気持ちの良い
コミュニケーションのコツを学ぼう

松田知恵さん

心理カウンセラー、アサーティブトレーナー

自己主張を学ぶ『アサーティブ・トレーニング』での家族内コミュニケーションの解きほぐしに定評があり多くの摂食障害者・家族を回復・成長に導く。また、暴力被害女性のためのFTC シェルターの立ち上げや、子育て講座など各方面で精力的に活躍。明るくさわやかなお人柄とするどい切り口をあわせ持つ“アサーティブの女王”にご期待ください！

2016 年　3 / 27(日)　13:00～16:30

玉川区民会館 第一集会室（東急大井町線 等々力駅 徒歩 1 分）

対象 NABAメンバー以外の方もぜひどうぞ！どんな立場の方も大歓迎！

参加費　事前1,500円　当日2,000円

申込方法 郵便振替用紙の通信欄に「フォーラム参加」と明記の上、参加費をお振込み下さい。振替用紙の受領証を当日ご持参下さい。NABA事務所で直接申込もできます。

【振込先】郵便振替口座:00110-7-366019　加入者名:ナバ

ＮＡＢＡ　日本アノレキシア（拒食症）・ブリミア（過食症）協会
〒156-0057　東京都世田谷区上北沢 4-19-12 シャンボール上北沢 212
☎03-3302-0710（祝日含む月･水･木･金 13 時～16 時）　http://naba1987.web.fc2.com/