

# コミュニケーション★

## よろず相談



2019年度  
開催予定日

2019年 4/27、6/22、8/24、10/26、12/21  
2020年 2/22

誰かと接する中で「あれ？ 何だかコミュニケーションがとりにくいな」ということはありませんか。その「あれ？」について相談する場です。

日頃の悩みを話すことで、心が軽くなり、元気になれますよ。自分のこと、家族のこと、誰のことでもかまいません。気になることがあれば、お気軽にどうぞ♪

**時間** 10時～12時

**場所** 岡山市立岡南公民館

**アドバイザー** 藤井弥生さん

**費用** 無料

## コミュニケーション★チェック！

「あれ？」と思ったこと、当てはまっていますか？

- ★余分な情報（今、見えているものや聞こえているもの）をカットしきれないため、気になって集中できない。光や音、暑さ寒さに過敏だったりする。
- ★間違っ言葉の使い方をして話が伝わりにくかったり、お友達の話すスピードについていけなかったり、場に合わないことを突然話し出したりする。そのため対人関係での苦勞が絶えない。
- ★「ああなって、こうなって、それから…」とイメージするのが不得意なので失敗することが多い。
- ★ 思い込みや決めつけてしまうこともあったりして、ルールを守れないときがある。また、急なルールの変更に弱かったり順番が待てなかったりする。

※ここに書いてある事は、一部の例です。

その他気になる事があれば、ご相談ください。

### 岡山市立岡南公民館

〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16

Tel/Fax 086-262-3483

〈休館日〉水曜日と祝日。祝日が水曜日と重なった場合は、翌木曜日も休館。

〈開館時間〉9:30～21:00（日曜日は17:00まで）