



会場

スペースAqua

〒443-0841 青森県青森市青森区2-41
片目駅前徒歩5分 アピタ青森店向かい

MAPLE 17 556 542

コミュニケーションを 楽しく試す

第1~3期 自己表現と交流の
連続ワークショップ

働いていて、もしくは
これから働こうとする上で
コミュニケーションに生き辛さ
(苦手意識・経験不足)を抱えている方へ
多様な人が働きやすい
職場づくりに関心のある方へ



お申し込み・ご参加について

1 「S&Jパンドラ」のホームページ(<http://www.npo-pandora.com/sj/>)に
アクセス。ワークショップ参加同意書 をよくご覧になり
ご同意の上で 申込フォーム からお申し込みください

2 参加者には当方より 参加決定のご連絡 をいたします

<主催> 認定NPO法人 パンドラの会 (S&Jパンドラ)

賛助会員が中心となり、関心のある人の自立と社会参加を支援している団体です

<会場> 青森市

お問い合わせ sjpandora@nifty.com

ホームページ <http://www.npo-pandora.com/sj/>



このワークショップは
家で利用やアドバイスされず
ありのままの自分を表現できる場
です。その安心感に、自身の成長や思いをハッキリさせてくれます。
自分らしさを大切に、他者との「コミュニケーション」系
ゲームを通して楽しく学びます。

開催日 毎月第3土曜日 (13:00~16:45 定額12,300円)

第1期	第2期	第3期
4/18(土)	8/8(土)	12/12(土)
5/16(土)	9/19(土)	1/16(土)
6/20(土)	10/17(土)	2/20(土)
7/18(土)	11/21(土)	3/20(土)

時間 13:00~16:45 (定額12,300円)

参加費 1,800円/期 (送料500円/期)

定員 20名/期 (先着順)

対象 このワークショップに参加希望を記入した
申し込み用紙を提出された方 (18歳以上24歳以下)
そのご家族
多様な人が働きやすい職場づくりに関心のある方
その他 関心のある方などのご参加を歓迎します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



パンドラの会は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

まず大切なのは コツや
テクニックではなく
コミュニケーションの
正しい理解 場数 楽しい成功体験



一緒に
試していきましょう!

スケジュール

回	各回テーマ	第1期	第2期	第3期
1	自己理解 "自分らしさ"を体感しよう	4/18(土) A	8/8(土) A	12/12(土) A
2	他者理解 "みんな違って大違い?" 多様性を楽しもう	5/16(土) A	9/19(土) A	1/16(土) A
3	共有 "シアターゲーム"で 会話を楽しんでもよう	6/20(土) B	10/17(土) B	2/20(土) B
4	フィードバック 互いの経験を共有し、 自分の目標を立てよう	7/18(土) A	11/21(土) A	3/20(土) A

当日の
タイムテーブル

12:30~受付
13:00~ワークショップ
16:45 終了

※A, Bは前期ファンリナーター
4回ワークショップ。
テーマは同じでも、動きやプログラム内容は異なります。
準会員の参加も可能です。

ファシリテーター



坂口 伊久磨
さかぐち いひぐさ

2004年よりコミュニケーション研修士
キャリアコンサルタント
研修講師として活動中(2017)
企業アドバイザー(研修) 食品
業界の法人/個人/団体
研修講師として活動中
(2017) Step4(2017)
1000名から、世界中の企業と
企業への研修活動の経験あり。



中野 菜保子
なかの なほこ

研修・セミナー・講演・企業で
活動中(2017) 企業
研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中
企業研修講師として活動中

参加者の声

「とても楽しく、自分の意見を素直に
発言することが出来て、嬉しかったです。
行く前は緊張するけど、その後は楽しいので、
また参加したいです。」 10代女性

「他の参加者の方の悩みなどに触れ、
悩んでいるのは自分だけではないと安心し、
共感することができました。」 10代女性

「毎回いるんな方々に会うが、
人は変わっても毎回楽しく学べる。
感情表現の仕方が
今まで違ったことに気づいた。」 50代男性

「とても雰囲気良くて、安心して
自分を出して1歩踏み出せる勇氣を
もらえる場だと思いました。」 30代女性

「気づきが多く、とても学びになります。
楽しく学べてサイコーです！」 40代女性

「違う視点から物事をみる機会が
あって良かった。
ルールがあるから
安心してトークができた。」 20代女性

同時開催
就労についての
「よろず相談会」

【日時】 ワークショップ開催日の11:00~12:00
【対象】 コミュニケーションに生き辛さを
抱えている方、そのご家族
多様な人が働きやすい職場づくりに
関心のある方など
【定員】 各回1名(1組) ※親子制
【お問い合わせ・お申し込み】
S&Jウィンドラ メールにて

