



会場

## スペース Aqua

〒448-0841 愛知県刈谷市南桜町 2-41  
刈谷駅南口徒歩 5 分 アピタ刈谷店北向い

# 運営ボランティア募集!!

## お申し込み・ご参加について

1

申込みホームページ(下記QRコード)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

愛知県刈谷市で 20 年間、障がいのある人の自立と社会参加を支援している団体です

### <後援> 刈谷市

お問い合わせメール pbpandora@nifty.com  
申込みホームページ <https://npo-pandora.com/>



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

楽しく試す

自己表現と交流の  
連続ワークショップ

第 1 ~ 4 期

# コミュニケーション

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



会社に入ったばかりの頃  
人と上手く関わらず  
孤独でさみしい時期が  
あった

このワークショップは「安易に批判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。その安心感は、  
自身の感覚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」を  
ゲーム等を通して楽しく試しませんか。

場数が踏めて  
コミュニケーションの

ワークショップに何回か  
通ううちに

開催日 毎月第 3 土曜日 ※8 月のみ第 1 土曜日

第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期
4/15(土)	7/15(土)	10/21(土)	1/20(土)
5/20(土)	8/19(土)	11/18(土)	2/17(土)
6/17(土)	9/16(土)	12/16(土)	3/16(土)

時間 13:00~16:30 (受付 12:30~)

参加費 1,000 円/回 ★初回お試し価格 500 円★  
学生・就職活動中の方割引もあります。

定員 15 名/回 ※先着順

対象 コミュニケーションに生きづらさを抱えている方  
(例えば 発達障がいのある方※診断の有無を問わず)  
そのご家族  
多様な人が働きやすい環境づくりに関心のある方  
その他 関心のある方ならどなたでも



少しずつ  
職場の人とも  
話せるように...



人と関わるのは  
意外と楽しいこと  
なのかも...?

© 初雪カヅラ



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

回数 楽しい成功体験  
です

## スケジュール

回	各回テーマ	第1期	第2期	第3期	第4期
1	自己理解 “自分らしさ”を体感しよう	4/15(土)	7/15(土)	10/21(土)	1/20(土)
2	他者理解 “みんな違って大変だ!?” 多様性を楽しもう	5/20(土)	8/19(土)	11/18(土)	2/17(土)
3	ゲスト回 毎回地域で活動されている方を ファシリテーターにお招きします	6/17(土)	9/16(土)	12/16(土)	3/16(土)

## 当日の タイムテーブル

12:30 ~ 受付  
13:00 ~ ワークショップ  
16:30 ~ 終了

3回でワンクール。  
テーマは同じでも、期ごとにプログラム内容は異なります。  
単発回の参加も可能です。

## メインファシリテーター



坂口 伊久磨  
さかぐちいくま

2級キャリアコンサルティング技能士  
キャリアコンサルタント  
自閉症スペクトラム支援士 (STD)  
認定 NPO 法人パンドラの会 : 理事長  
1995年から、障がいのある方の  
企業への就労支援の仕事に従事。

一緒に  
試していきましょう!  
参加者の声

(コミュニケーションに)  
「正解はありません」という  
言葉に勇気もらっています。  
違うことは悪いことではない  
ということに救われています。  
20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代男性

安心安全の場で  
思っていることを  
伝えやすいです。  
40代女性

同じように悩みながら  
働いている人や  
前に進もうと頑張っている方に  
会えて楽しかった。  
20代女性

人からほめられて嬉しかったです。  
はじめる前の緊張がなくなって  
楽しく参加できました。  
20代女性

人との雑談で苦手さが出る  
会話の途切れ。  
どう受け答えし  
どのような表情で  
相手に伝えればいいのか。  
連続連想ゲームで  
ヒントもらった気がする。  
50代男性

自分にはないものの  
見方を知れて良かった。  
20代男性

