

～自分も周りも大切にすることの健康と言葉の力～

## ポジティブコミュニケーション※を増やしませんか？

皆さんは、「ふわふわことば」や「ちくちくことば」を聞いたことがありますか？  
「ふわふわことば」は、言われるとうれしい言葉（ありがとう、大丈夫？など）  
「ちくちくことば」は、相手の心をチクチク刺すように、傷つける言葉（なんでわからないの？だから言ったでしょう？など）

ポジティブコミュニケーション（「ふわふわことば」「ちくちくことば」）について理解し、  
ポジティブな言葉を使うことで、自分と周りの方の自己肯定感を高めてくれ。  
この機会に、ポジティブコミュニケーションについて学びませんか？

※ポジティブコミュニケーションとは

相手の肯定的な側面に着目し、相手を尊重しつつ良好な関係を築くコミュニケーション手法。言葉が相手の心に与える影響を視覚的に捉えた概念として、「ふわふわことば」と「ちくちくことば」があります。

### 演 題 自分も周りも大切にすることの健康と言葉の力 ～ポジティブコミュニケーションの勧め～

講 師 心理協働研究所さいころぼ  
公認心理師 佐藤 明宏 氏  
臨床心理士

日 時

令和8年2月5日（木）

13:30～15:00

場 所

西郷村保健福祉センター

対象者

西郷村にお住まい又は  
お勤めの方

定 員

50名程度

参加料

無料

申込方法等

令和8年1月30日（金）までに、  
電話（0248-25-1115）又は、  
健康推進課窓口でお申し込みください