

～自分も周りも大切にするこころの健康と言葉の力～

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らぼ

公認心理師
臨床心理士 佐藤 明宏 氏

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

【問い合わせ】 西郷村保健福祉センター 健康推進課 保健係 0248-25-1115