

No.14

# 心と体が楽になる コミュニケーション術～家族編～

10月27日～11月17日 水曜日  
10:00～11:30

託児あり

講師 個性心理学研究所認定講師  
EJA耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師  
やまおか  
山岡 あや

家族とのコミュニケーションがうまくいかずに、ちょっとしたことでイライラしたり悩んだりすることはありませんか。

この講座では、「個性心理学」で、自分と家族の生まれ持った個性を知り、相手にとって心地よい言葉がけや接し方をわかりやすく学んでいきます。

さらに、イライラした時やプチ不調のセルフケアとして、また家族とのコミュニケーションとしてもすぐに使える耳つぼマッサージもご紹介。

心と体を軽～くする、個性心理学と耳つぼマッサージを楽しく学んでみませんか。

回	月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)
1	10/27	生年月日から自分と家族の動物(個性)を見つけよう!
2	11/10	個性心理学ワークと耳つぼセルフマッサージ
3	11/17	個性心理学ワークと耳つぼセルフマッサージ

11/3はお休み

## ◆持ち物

家族の生年月日、鏡(自立するもの、なければ手鏡)、水筒(水分補給用)、  
筆記用具、マスク、ハンカチ、  
ひざ掛けなど(換気のため部屋が冷えることがあります。)

定員 18人

費用 1,950円 【内訳】受講料1,950円

会場 サンライブ3階 講座室1



## 講師プロフィール

個性心理学研究所認定講師

心とからだのトータルビューティアー「kokomimi」代表

E J A耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師

はなまるマルシェ主催

山岡 あや (やまおか あや)

産後うつ、希少がんを経験し、予防医学、心のケアの大切さを実感。自身の経験を生かし、日常生活で簡単に実践できる「心とからだを元気にする健康法」をお伝えしています。

