

家庭・職場・団体活動に活かす
スピーチ



自分の「感情」との つき合い方

開催日時：2026年2月14日(土)

14時～16時

場所：奈良市ボランティアインフォメーションセンター
会議室（はぐくみセンター1F）

さまざまな価値観や年代の人々が参加し活動している、市民活動や地域活動はもとより、家庭や職場といった日常生活においても、各々が自分の感情と適切につき合えることで、良好な人間関係を構築し、円滑なコミュニケーションや生産性の向上につながる可能性が高まります。本講座では、レクチャーとグループワークも交えながら、自分の感情とどのように出会いそして上手につき合うかを学びます。

【内容】

- (1)感情とは？
- (2)感情の奥にあるもの～アンコンシャスバイアスに気づく～
- (3)“反応”を“対応”に変える
- (4)より穏やかな表現方法とは？

定員 20名

※申込み多数の場合は抽選し、選外の方のみご連絡します

対象

奈良市で活動しているNPO、市民公益活動団体関係者及びテーマに関心のある（市内在住、在勤、在学）の方

講師紹介

平松容見子（ひらまつゆみこ）さん

NPO法人 ハートフルコミュニケーション副理事長

企業研修講師として人材育成に携わる。コミュニケーション、キャリアなどをテーマにファシリテーションを取り入れた研修を自治体、教育機関、一般企業において実施している。

またNPO法人ハートフルコミュニケーション副理事長および認定ハートフルコーチとして全国で講演・ワークショップの講師を務める。



申込み

申込みフォーム・電話(0742-93-8435)・窓口・Eメール (volunt-info@city.nara.lg.jp)で、「講座名・〒住所・氏名（ふりがな）・電話番号」を明記のうえ、奈良市ボランティアインフォメーションセンターまで



申込みQRコード



■申込書■

【申込締切り】2月7日（土）17時

講座名	令和8年2月14日(土)14:00~16:00 自分の『感情』とのつき合い方
※住所	(〒　　――――――)
※ふりがな	
※氏名	
※電話番号	
FAX	
メール	
備考	

(注) ※印のついた項目は、必ず記入してください。

【申込方法】申込み専用フォーム・窓口・電話・Eメール（volunt-info@city.nara.lg.jp）で

《申込み用 QR コード》

※講座名/住所/氏名(ふりがな)/電話番号/メールアドレスを明記の上



下記の連絡先までお申込み下さい ※2月7日（土）17時 締切

【定員】20名 ※申込み多数の場合は抽選し、選外の方のみご連絡します

【対象】奈良市で活動しているNPO、市民公益活動団体

関係者及び、内容に関心のある市民（在勤、在学も可）

【連絡先】

奈良市ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 奈良市三条本町 13-1

はぐくみセンター1階

TEL : 0742-93-8435

FAX : 0742-34-2336

開館時間：9:00～21:00（日曜・祝日は 17:00まで）



volunt-info@city.nara.lg.jp



駐車場へは、市道三条本町線から進入してください。

※はぐくみセンター利用者用駐車場は、駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用下さい。また、当日の状況により、駐車していただけない場合は、周辺の有料駐車場をご利用下さい。

奈良市ボランティアインフォメーションセンターホームページ

<http://www.volunt-info.jp/>

