

# エンパシーカフェ@石垣島

## ～共感コミュニケーションの学習会～

◎最近、耳にする共感コミュニケーションとか、NVCって何？

Non-Violent Communication 非暴力コミュニケーションとも言われる。

「思いやりのコミュニケーション」「こころとつながるコミュニケーション」という言い方もされます。コミュニケーションにおいて相手とのつながりを持ち続けながら、お互いのニーズに共感を持ってつながるコミュニケーションの方法です。

マーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって体系付けられました。

頭(思考)で判断・批判・分析・取引などするかわりに、自分自身と相手の心(ハート)の声に耳を傾けて、今の感情(Feeling)・ニーズ(Needs)を明確にしていくことで、お互いの誤解や偏見からではなく、心から共感をともなうつながることをめざします。

◎内容

今回の学習会は共感コミュニケーションについての初歩の学びと、実際に体験型のワークで、自分の心とつながる練習(自己共感)、他の人の心と繋がる練習(他者共感)を行います。

◎場所:サンクチュアリ(石垣市大川交差点東約100m)

◎日時:2016年12月17日(土) 10時30分～15時00分(ランチ1時間) くらい

◎参加費: ランチ代1000円+ドネーション(自由料金)

・ランチは菜食メインの予定ですが、出汁などは動物性のものを使用する可能性があります。アレルギーなどで摂取しないものがあればお知らせください。

・参加費は、誰もが学びの機会を得れるようにランチ代+自由料金にしています。

この学習会に参加したあとに、ご自分で金額を決めてください。

◎主催:海宙工房(みそらこうぼう) 森野篤

TEL:080-4362-6655

MAIL:[atsusurf@gmail.com](mailto:atsusurf@gmail.com)

事前にメールにて参加の申込をお願いします。

返信をもって参加決定とさせていただきますので、返信がない場合はお手数ですが再度連絡ください。