

## 職場で活用できる心理学研修


# 『境界線の心理学—自己分析・理論・実践の3ステップで 明日から使える「心地よい境界線の保ち方」』研修のご案内




職場や日常の人間関係において、『境界線』の保ち方に悩む場面が多くあります。そこで、自己分析・理論・実践の3ステップを通じて、心理学に基づいた『心地よい境界線の保ち方』を学び、職場や日常の人間関係を円滑にするスキルを身につける研修を開催します。境界線を意識したコミュニケーションスキルを習得し、自分と他者を尊重したコミュニケーションを実践し、ストレスの軽減とチームワークの向上を目指しませんか。是非、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

## 研 修 の 概 要

区 分	内 容	
カリキュラム	1.ステップ1:自己分析 ・自分の『境界線』について知る ・家庭環境や職場での傾向を振り返る	(個人ワーク)
	2.ステップ2:境界線の心理学 ・境界線の4タイプとその特徴 ・健全な境界線の育て方 ・人生態度(交流分析TA)との関係	(講義+グループシェア)
	3.ステップ3:実践 ・境界線を意識したコミュニケーションスキルの習得 ・ペアワークで具体的な場面を想定し、健全な関わり方を練習 ・全体共有で学びを発表し、明日からの実践に活かす	(ペアワーク)
	4. まとめ、質疑応答	
	講 師	小室 知津子 氏 (フル オブ ライフ 代表・心理カウンセラー)
開催日時	2026年 2月24日(火) 13:30~16:30(入室13:15~) (※ログインは13:00から可能)	
開催方法	Web会議システム「Zoom」によるオンライン研修 ※その他、接続URL・受講時の留意点等は、別途ご案内致します。	
募集予定人員	40名 (先着順、定員になり次第申込締め切ります)	
受 講 料	ユーザ協会会員:5, 500円/人、非会員 :7, 700円/人(税込)	
申し込み方法	2026年2月16日(月)までにユーザ協会東京支部ホームページの <a href="#">申込フォーム</a> 又はQRコードよりお申込みください。東京支部HP⇒ <a href="https://www.pi.jtua.or.jp/tokyo/">https://www.pi.jtua.or.jp/tokyo/</a>	
支払方法	受講料は2026年2月16日(月)までに指定の口座へ事前振込をお願いします。申込後、連絡責任者様へメールで振込先等ご連絡致しますので、ご確認ください。	



小室 知津子氏



〔注意事項〕以下、予めご了承ください。

- ・受講者が少ない場合は、本研修を中止する場合があります。・本研修の撮影・録音・録画は禁止とさせていただきます。
- ・Zoomでの受講にあたって生じたいかなる問題や損害・費用について、当協会は一切の責任を負いかねます。
- ・受講当日キャンセルの場合、受講料の返金は致しかねます。

【問合せ先】(公財)日本電信電話ユーザ協会 東京支部 事務局:吉野・石川 TEL:03-6275-0831 E-mail: [utkita@jtua.or.jp](mailto:utkita@jtua.or.jp)

ユーザ協会では、ICT活用事例や電話対応教育メニュー等の情報を積極的に発信しております。

本協会の趣旨にご賛同いただき、最新のICT情報等を更にお知りになりたい方は、是非この機会に協会への入会をお願いいたします。

入会には年会費がかかります。年会費の額はユーザ協会各支部までお問い合わせください。

ユーザ協会



### プライバシーポリシー(プライバシーに関する公益財団法人日本電信電話ユーザ協会の確約)

公益財団法人日本電信電話ユーザ協会は、常日頃より関係者の情報を厳正に管理し、プライバシー保護に努めています。ユーザ協会は、関係者様の個人情報は当協会の定款に基づく事業目的以外には、使用致しません。