



「つながりを生む心のスキル」 —人間関係と自己管理のヒント

上手くコミュニケーションがとれない。話したあとに自分の言動に後悔する。
そんな悩みやモヤモヤを感じたことはありませんか？

スキルを学べば、ちょっと楽になるかもしれません。

ついイライラ
してしまう



自分で自分の
機嫌を取れる

良い関係が
築けない



居心地が
悪くなりにくい

伝え方が
わからない



嫌味なく
要望を
伝えられる