

全6回開催

コミュニケーションを 楽しく試すワークショップ



ファシリテーター
認定NPO法人 パンドラの会 理事長
2級コンサルティング技能士 / 自閉症スペクトラム支援士
坂口 伊久磨

2026
10.10(土) **11.14**(土) **12.12**(土)
2027
1.9(土) **2.13**(土) **3.13**(土)

時間 **13:00-15:30**

会場 **刈谷市産業振興センター**
刈谷市相生町1丁目1番地6

参加費 **1,000円 /回**

定員 **20名**

「ライフハック」で自分の
ままライトに生き抜こう
うまく話せなくていいし、ネガティブなまま
だっていい。職場や家族とのモヤモヤがあっ
ても、自分のまま、自分のペースで軽やかに
生き抜く。そのためのサバイブ技術「心・技・
体のライフハック」を身につける練習を一緒
に試してみませんか！

ワークショップ体験の特徴
「コミュニケーション」に悩む仲間と出会
い、自分のつらさを分かち合う。悩みを楽
にする知恵や工夫を一緒に考え、学びなが
ら、安心して自分らしくいられる場をつくっ
ていきます。

空気が読めなくなっている。

WEB申込み

HPメニュー「イベント」
ページ下部の入力フォーム
よりお申込みいただけます



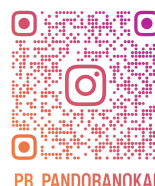
こんな方におすすめ

- ✓ コミュニケーションで生きづらさを抱えている
- ✓ 職場や家族、友人とのコミュニケーションで悩んでいる
- ✓ 身近にコミュニケーションで悩んでいる人がいる
- ✓ 多様な人が働きやすい環境づくりに関心がある



認定NPO法人パンドラの会
就労移行支援ピボットパンドラ
☎448-0831
愛知県刈谷市熊野町2-3-9

☎ **0566-23-0177**
受付時間：平日9時から17時まで



ライフハックを身につける 3つのステップ

OK!!

- ・単発参加
- ・途中参加

STEP

01

自分を知る

第1回

10/10

“私との会話”で私を知る

最近愚痴ってますか？みんなで明るく愚痴大会を行い、“私”をこころと身体と感情で表現してみましょう。

第2回

11/14

私のことを“伝えてみる”

頑張りすぎなくていい。うまくできなくてOK！私にできるいろいろな伝え方を探して試します。

第3回

12/12

他人との会話のズレを楽しむ

共感できなくていい！
“すぐには分かり合えない”を始めてみましょう。

第4回

1/9

「みんな違って大変」の対策

話が合わない人の話を受け取るのは無理なのか？
いろいろな対策をみんなで考え、試してみます。

第5回

2/13

「ゲーム」で会話を楽しむ

会話は場数と楽しむことが大切です。
変わったルールのゲームをみんなで安全に楽しもう！

第6回

3/13

即興劇でその場を泳ぎ切る!?

“自分のまま”でその場を泳ぎ切る、ライフハックの
総決算。台本なし、正解無しのライブ感を体感！

STEP

02

他人と交わる

STEP

03

ライトに遊ぶ

このワークショップは2017年の株式会社デンソー様との「プロボノ活動」から生まれ、6年間でおおよそ600名の方にご参加いただきました。「批判や安易なアドバイスはNG」のルールのもと、安心してありのままの自分を表現できる場となっております。「他者とのコミュニケーション」をゲームなどを通じて楽しく試してみませんか？