

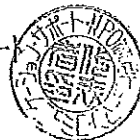
平成26年3月17日

熊本市長 様

住所 熊本市中央区

団体名 NPO 法人 ヒューマン・コミュニケーション・サポート

代表者 職名 理事長 氏名 上藤 雪江



熊本市市民公益活動支援助成金実績報告書

平成25年4月1日付け指令（市協）第3-8号により、平成25年度熊本市市民公益活動支援助成金を受けました事業の実績について、下記の通り報告します。

記

1 助成事業名 H・C・S ワークショップ 親子コミュニケーション事業

2 助成事業の実施期間

平成25年4月1日～平成26年3月10日

3 助成事業の内容

親子で参加するコミュニケーションワークショップ

4 事業の成果

月1度、計6回ワークショップを開催し、参加者には概ね良好な反応をいただいた。大人用テキストブック、子供用ワークブックの2種類を作成し、ワークショップをもっと分かりやすい形で開催することができるようになった。

5 助成事業の実施状況

(1) 事業収支決算書

(2) 事業の経過又は聖歌を証する書類等

(3) その他参考となる資料

以上

別紙 (1)

事業報告書

	平成 25 年度
事業名	H・C・Sワークショップ 親子コミュニケーション事業
目的	子供が健全に育ち社会で活躍するためには、周囲の人とのコミュニケーション能力がとて大切になっていきます。そのためにはまず両親が子供と良好なコミュニケーションをとることが必要だと思います。でも実体は親からの一方的な指示や子供の気持ちを無視した押しつけの教育などが現実ではないでしょうか？ 親がなんの批判や教育的指導もなく心から共感して子供の話を聴いてあげるだけで、子供たちは自分が受け入れられたことを知り心が癒され元気になります。ちょっとした言葉の使い方や態度の表わし方で驚くほどスムーズにコミュニケーションはとれるようになります。そうすることで子育てに悩んでいる方やいじめに苦しんでいる子供たちに幸福な生活を送っていただきたいと思います。
事業期間	平成25年 4月 ～ 平成26年 3月
具体的な事業内容	【事業の概要】 親子で参加できるワークショップを月1回開催しました。 ・ファシリテーター（進行役） 上藤 ・アシスタント 河野他2名 ・場所 パレア、アイポート 【具体的な内容】 第1回 6月23日（日） 場所：パレア10階和室 参加者 18名 ・アイスブレイキング、呼吸法 元気が出る呼吸・リラックスする呼吸、呼吸の意味・ *呼吸をコントロールすることで心が落ちついたり、身体が暖かくなったりすることを体感してもらいました。 ファシリテーター（進行役） 上藤 アシスタント 河野 第2回 7月27日（土） 場所：パレア10階音楽室1 参加者 15名 ・ダンス体操、発声練習 *体を動かしながら声を出したり、音楽に合わせて相手と同じ動きをすることで言葉を使わないコミュニケーションの在り方を考えてもらいました。 ファシリテーター（進行役） 上藤 アシスタント 臼井 第3回 9月15日（日） 場所：パレア10階和室 参加者 16名

	・傾聴、体を意識する *意識して相手の話を深く聞いてみることで、自分の体の各部分に意識を集中し自分自身の内部を観察してみることを体験してもらいました。 ファシリテーター（進行役） 上藤 アシスタント 臼井、中川 第4回 10月20日（日） 場所：パレア10階和室 参加者 19名 ・アサーショントレーニング、反省のワーク *相手を傷つけずに自分の言いたいことを言うこと、自分のしたこと言ったことを振り返ってもう一度考えてもらいました。 ファシリテーター（進行役） 上藤 第5回 11月3日（日） 場所：あいぽーと会議セミナー室 参加者 13名 ・笑顔の効用、楽観的な考え方 *意識して笑顔を作ることによって心も前向きになり、自分を楽にさせる考え方をしていくことで人生を良い方向に向けて行くことができることを考えてもらいました。（この時点でテキストブック、ワークブックが出来上がり、次回ワークショップより使用した。） ファシリテーター（進行役） 上藤 アシスタント 中川 第6回 12月1日（日） 場所：あいぽーとイベントコーナー 参加者 17名 ・感謝のワーク、体を元気にする気功 *感謝をしていることを書き出してもらいみんなで発表しあいました。 また、深く息を吸って声を出しながら息を吐くことで内臓の機能を高めるという中国由来の気功を体験してもらいました。 ファシリテーター（進行役） 上藤 アシスタント 河野他2名
活動場所	パレア、あいぽーと
期待される効果	ストレスを怒りや暴力で発散させるのではなく、よりよい提案やコミュニケーションにつなげていけるようになれば心も安定し、家庭の中でも社会の中でも良い影響を与えることができるようになります。みんなが暮らしやすい社会を作ることにはまず自分の心の中から始まるのだと考えています。 また、人生の基礎である健康を呼吸や考え方や姿勢などから作り上げていくことで、病気の少ないより幸福な社会を形成していけるのではないかと考えています。 また大人用のテキストブック、子供用のワークブックを作成することで、より分かりやすく具体的に説明することができるようになりました。このワークブックを使うことで誰にでもワークショップをすることができるようになると思います。

事業収支決算書

項 目		金 額 (円)	内 訳
収 入	自己資金	80,518	会費 事業収益 49,000 円 @500x98 人 その他 寄付金他 31,518
	市民公益活動支援助成金	100,000	当該事業に対する助成希望額
	その他の補助金・助成金		
	寄附金・協賛金		
	その他		
	計	180,518	
支 出	助成対象経費	報償費	0
			0
		役務費	20,000 ホームページ作成
			30,602 用紙・印刷代 インカートリッジ・A4 用紙
			68,700 テキストブック作成
		使用料・賃借料	33,630 会場使用料
		備品費・消耗品費	6,886 事務用品, 参考図書代
		旅費	0
		その他	1,500 通信費、チラシ郵送代
		小計	161,318
	助成対象外経費	交通費他	18,600 駐車場代、会議費
		租税公課	600 印紙代
		小計	19,200
	計	180,518	