

# 読書会型ワークショップ「ワンブックシェアリング」

6月  
テーマ

## 人間関係をラクにする 関わり方のヒント — アドラー心理学入門 —

今回の使用書籍

### 「アドラー心理学入門 —よりよい人間関係のために—」

岸見一郎著 / ベストセラーズ新書

伝え方が変わると、関係が変わる。  
アドラー心理学の考え方をヒントに、  
人と心地よく向き合う方法を一緒に探してみませんか？

『嫌われる勇気』の大ヒットで知られるアドラー心理学。  
その本質は、「人間の悩みはすべて対人関係にある」と考え、  
過去ではなく“これからどうするか”に目を向ける、前向きな  
心理学です。

- ✓上司や部下との距離感に悩んでいる
  - ✓家族やチームとの会話がしっくりこない
  - ✓気を使いすぎて疲れてしまう
  - ✓本音を言いたいのにな、言えないことがある
- そんな“関わり方のもやもや”に、  
アドラー心理学はやさしく、そして実践的なヒントをくれます。

こんな方に  
おすすめ

- ・職場の人間関係を少しでもラクにしたい
- ・子育てや家庭での伝え方を見直したい
- ・アドラー心理学に興味があるけれど、  
難しそうで一步踏み出せなかった

## アドラー 心理学入門

よりよい人間関係のために

岸見一郎  
Kishimi Ichiro



ベスト新書

KKベストセラーズ

開催日時：

6月19日(木)  
13:00-15:00

CHIENOWA BASE にて  
〒351-0011 朝霞市本町 2-7-27

アドラーを知っている方も、  
初めての方も大歓迎。  
小さな気づきが、人との関わり方  
を変える一歩になるかもしれません。

### ワンブックシェアリングとは

「1冊の本を読む→伝える→対話 / ワーク」を繰り返すことで  
本を体感するワークショッププログラムです。  
学びだけでなく会社外の方との非日常の交流を楽しんで  
頂けます。

参加費：1名8,000円(書籍代込み)  
法人会員価格：①3名20,000円(書籍代込み)  
②5名30,000円(書籍代込み)



### 過去の参加者の感想(抜粋)

これまで本を読むことに苦手意識がありましたが、  
「読み方」を知ることで本を楽しむことができました。

20分で1冊の本を読み終えることができるのはとても  
効率的です。また、参加者と共有できる場があるのは  
距離を縮めるのに良い機会でした。

書籍を複数人で分担し読み進めることで、短時間で  
1冊のあらすじを理解できるだけでなく、いろいろな  
人の意見や物事の捉え方を知ることができました。

申込は  
こちら

6/16(月)締切

