

2026年度リーブラ主催講座

職場での人間関係がラクになる、 「ちょうどいい」距離感で働けるコツ

2026年5月31日(日)午後2時～4時(受付:午後1時45分～)

◆オンライン講座 ◆参加費無料

職場の人間関係を、ちょっとラクにしてみませんか？

自分と職場や同僚といった他者との領域をきちんと区別し、お互いにその境界線を認識して侵害しない良好な人間関係を築き、“ちょうどいい距離感”を保つことは、職場で快適に働き続けるための非常に重要なポイントです。

本講座では、職場での人間関係に悩む方を対象に、臨床心理学の知見をもとに、職場や同僚との境界線を守りながら「ちょうどいい」距離感で働くためのコツを学びます。



【講師】 **若山 和樹** (わかやま かずき) さん

臨床心理士・公認心理師。医療機関でカウンセリングや心理検査などを行うほか、大学・専門学校での講師も務める。著書に『振り回されるのはやめるって決めた——「わたし」を生きるための自他境界』(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2025年)。

申込 5月1日(金)から事前申込制(電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申込可能)
定員 30名(申込順)
会場 オンラインZoom ※PC、タブレット、スマホからご参加いただけます。
対象 区内在住・在勤・在学者、またはテーマに関心がある人
一時保育 ▶ オンライン講座のため、一時保育はありません。
※参加費は無料です。



港区立男女平等参画センター

リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254
HP:<https://www.minatolibra.jp/>



講座申込書

申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。
- ・講座前日までに、メールにて受講方法等をご案内いたします。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:https://www.minatolibra.jp/

職場での人間関係がラクになる、「ちょうどいい」距離感で働けるコソ

【日時】2026年5月31日(日)午後2時～4時(受付:午後1時45分から)

氏名 必須	ふりがな	ご年代
		歳代
Zoomの表示名 必須		
昼間の連絡先	電話	
	メールアドレス 必須 ※受講方法の連絡、講座終了後アンケート回答の確認に利用させていただきます。	
港区との関係	在住・在勤・在学・その他()	
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(場所:)・その他()	

【重要】本講座は、Zoomを利用するオンライン講座です。

リーブラでは、安全運営のためZoomの待機室を使用しています。

・まず待機室に待機していただき、申込時の「Zoom表示名」と実際のZoom画面に表示されているお名前が一致している場合のみ講座へ入室できるようになります。

・必ず事前に、Zoomにアクセスしていただき、表示名の確認・変更をお願いします。

※講座入室後にも、表示名を変更することができます。そのため、一度入室した後に、チャットにてお名前の確認をさせていただき、確認できない場合は待機室に戻っていただくことがあります。このように、どなたが参加されているか分からない場合は、受講できません。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

初めてZoomを使う方は、講座前にアプリのダウンロードなどの準備ならびに動作確認をお願いします。

講座当日のテクニカルサポート(Zoomの不具合や操作など)には、ご対応しかねますので予めご了承ください。

個人情報 保護方針 について

ご提供いただいた個人情報は、以下の目的で使用いたします。

- ・お申込みいただいた講座に関する連絡(受付確認、リマインドメール、緊急時のご連絡、(一時保育のご連絡)等)
- ・当施設のサービス向上のための統計的な分析(個人を特定しない形での利用)

なお、個人情報の取り扱いについては、当施設の【個人情報の取扱い】に基づき、適切に管理いたします。
(右記二次元コードにてご覧いただけます。)



港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254

HP:https://www.minatolibra.jp/

SNS:@libraminato

講座情報等をメールマガジン「クラブL」で配信
しています(月3回)。登録はこちらから →



アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ▶ ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

