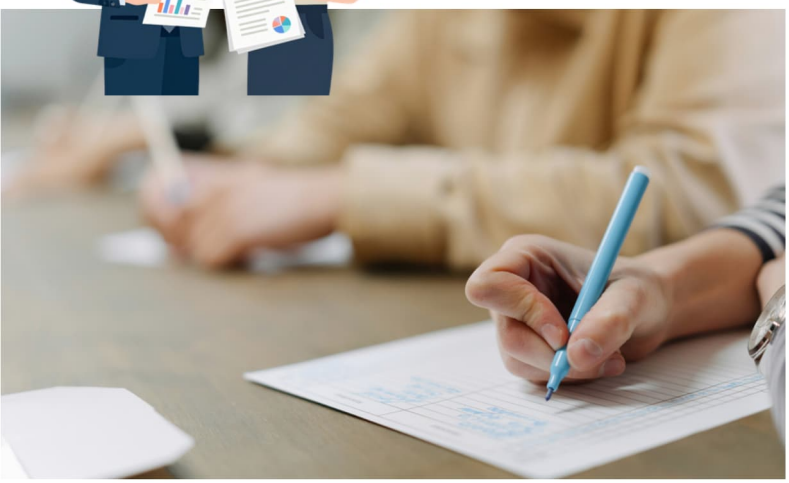
令和８年度ライフプラン研修

「聴く」「伝える」から始まる、よりよい人間関係

受講無料



～仕事にも日常にも生かせる対話のレッスン～





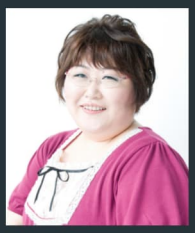
日時 2026.11/17（火）
13:30～16:00（開場13:00）

会場 湯沢ロイヤルホテル
（湯沢市田町２丁目２－38）

定員 35名

対　象

主に、湯沢市内の企業に勤務する社会人で、
おおむね入社1～10年目の方（年齢・性別不問）
※市外の企業にお勤めの湯沢市民の方も歓迎します。



講師紹介 **羽林　由鶴**　はねばやし　ゆず

103kgの恋愛カウンセラー、少子化対策結婚支援専門アドバイザーとして活躍。コミュニケーションや人間関係に関する参加者主体型の講義を得意とする。企業研修その他講演活動、執筆、メディア出演等の実績多数。著書13冊を出版。

参加者同士の交流や体験を通じて、聴き方・伝え方を学ぶ参加者主体の研修です。自分らしい働き方や暮らし方を考えながら、明日から使える対話のヒントを見つけませんか。

メニュー①
話すワーク

伝えたいことを整理して、自分の言葉で話す。相手の話を聴き、分からないことは確かめる。参加者同士の会話を通して、仕事にも日常にも役立つ「聴き方・伝え方」を練習しましょう。

メニュー②
動くワーク

「どうしたらいいかな？」と自分で考え、まずは動いてみる。
参加者同士で声をかけ合い、協力する体験を通して、自分から行動するためのヒントを見つけましょう。

メニュー③
意見が異なった時のワーク

「どうしてそう思うの？」と相手の理由を聴き、自分の考えも伝える。
意見の違いを受け止めながら、前向きに話し合うためのヒントを一緒に考えましょう。

主催：湯沢市　共催：湯沢商工会議所、ゆざわ小町商工会、湯沢雇用開発協会

お問い合わせ
湯沢市役所ふるさと未来創造部
まちづくり協働課交流・未来づくり推進班
TEL　0183-56-8386
FAX　0183-73-2117
MAIL mirai-gr@city.yuzawa.lg.jp