

メンタルサポーター養成講座＜基礎＞講義概要

「聞く技術」を学ぶ

～共感をともなうコミュニケーション能力の向上を目指して～

講 師:小早川 久美子さん

えなカウンセリングルームカウンセラー
臨床心理士・公認心理師

コロナ禍も2年目となり、緊急事態宣言等の繰り返しに疲れを感じておられる方も多いことでしょう。このような時、人を支え、支えられるという人間関係の大切さを改めて意識された方もおられると思います。人間関係の中で認め合い、支えあうという営みに欠かせないのが、「話をする、話を聞く」という作業です。ここでは、信頼できる人間関係を築く第一歩として、「相手の話を傾聴する」ことを学んでいきましょう。傾聴することは「頭では理解できるけど、いざ実行するとなるとできない」ものです。3回の講座で、「聞く技術」のお話と、ロールプレイ法(役割演技法)で、段階的に少しずつ練習を積み重ね、体験的に学んでいきましょう。受講生同士での練習や、振り返りを行いながら、自分自身への「気づき」や受講生同士での支えあいも体験していただきたいと思います。皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。

講義時間:13:00～16:00

講義日	内 容
第1回 (11/7) 日曜日	3回講座の内容や計画について説明します。 その後、まずは「相手と関わる」「相手に共感を伝える」ための土台となる練習として、非言語的方法(表情, 視線, しぐさ, 声, 姿勢, 対人距離)によって傾聴していることをどのように伝え、どのように信頼関係を築いていくか、ロールプレイによってトレーニングを行います。
第2回 (11/23) 火曜日・祝	1回目で練習した非言語的方法での傾聴姿勢を土台として、次の段階では、言葉によってどのように傾聴し、的確に理解しているかを相手に伝えていく練習をロールプレイによって行います。 相手が聞き手を信頼し、自分の悩みを話したくなるには、どのような言葉をかけたらよいか、どのように話を展開させていくかなどを技法として学び、練習を行います。
第3回 (12/5) 日曜日	1, 2回目で相手の話を傾聴する姿勢や、話内容を正しく理解する力が身についてまいりました。 最後の傾聴技法の段階では、相手に共感し、悩みの本質をどのように伝えるかという技法の練習です。さらに、相手が自分の問題や悩みを自分の資質や経験を活かして解決に向かうことができるように、解決技法についても学びます。

※日時・講義内容は、やむを得ず変更することがあります。