

講座名	「聴き上手は伝え上手 傾聴力講座」		
テーマ	コミュニケーションの基礎である「傾聴」について学び、自身の家庭や職場・地域等での円滑なコミュニケーションに活かしてもらおう。		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	多目的ホール	
受講者数	23名	(男性4名：女性19名)	*申込者：40名
講師	稲垣暁		
実施記録	回数	日時	内容
	1	9月10日(水) 19時～21時	・《傾聴》とは？ ・「聴く」基本の技術→周波・感度を合わせ、信頼関係を築く ・アクティブリスニングの基礎とロールプレイ ・話し手の話を積極的に受け止め、寄り添っていく技術
受講者の感想	・グループワークの際にもほかの人の意見を聞いて「なるほど！」と思うヒントがありました。子供の小学校の行滞りに役立ちました。 ・「自分の経験や考えを《演説する》ことが多い」と聞いてハッとしました。 ・いつも喋りすぎるので今後は相手のことを考えて話すつもりです。 ・相談や課題に対して《解決しない》という発想はなかったので気づけて良かったです。		
今後あったらいいなと思う講座	絵本の読み聞かせ術/島ぞうりアート/パソコンに関する講座/ポジティブシンキング/ピンピンコロリの秘訣/定年後のシニアライフを楽しく過ごす講座/自分のやりたいことを叶えるヒント/質問力の講座/自身を深堀・内省するような講座/今回の講座を繰り返したい/chatGPT活用法講座/親子で学ぶコミュニケーション講座/子育ての心理学/今回の講座のような心理学に基づいた技術や考え方を学べる講座		
まとめ	今回定員に対して2倍近い応募が集まり、介護や仕事、子育てなど皆さん活かしたい場面や「あの時どう返せばよかったのか。」という思いを持つ方が多く参加・申し込みされました。予想以上に心理学やコミュニケーションスキルに対する関心の高さを感じました。講座中はお互いの意見や考えを聴きあうグループワークを多く取り入れた講座になっており、《解決しない、否定しない、比較しない、茶化さない》《話し手が自分で解決できるよう共感し伴走する》等といった基本的な傾聴の姿勢を意識しながら、実際のケースをもとにしたロールプレイを実施しました。受講生自身が学びをもとに考え、アウトプットし、それを聞いてまたほかの受講生も気づきを得るよい流れでした。受講した皆さんには今回の講座で学んだことや、これまでのご自身の《聞く姿勢の傾向》に気づき、それぞれの場で活かしてもらいたいです。		

