

# 人間関係講座（コミュニケーション） 第65回（秋）

## -自己理解と対人コミュニケーション能力アップのために-

担当者	<p>グラバア 俊子（南山大学人文学部教授）</p> <p>濱本 孝子（檀溪心理相談室カウンセラー）</p>
概要	<p>この講座は、「体験学習」という方法を用いて、楽しく参加しながら人間関係の主要領域についての理論と実際を同時に学びます。更に、人間関係に関して自分自身の在り方に気づき、成長の手がかりを握り実践していくことを目指しています。ここでは、特に“自己理解と対人コミュニケーション”に焦点を当てて進めていきます。</p> <p>この講座は以下の3つの分野について学びます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分自身の価値観・性格・興味など、自己理解を深めること</li> <li>② 話したり聴いたりする時の自分の特徴に気づき、話す・聴くというコミュニケーション能力を高めること</li> <li>③ 対人関係における感情の重要性に気づき、感情表現の多様性と幅を広げる</li> </ol> <p>ご自身についてより知りたいという方、日常や仕事上でのコミュニケーションでより相手の話をよりよく聞けるようになりたいという方、など、さまざまな方にお勧めです。</p>
日程	<p>火曜日 10回 18:30～21:00</p> <p>2004年 10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14</p>
定員	30名
会場	南山大学 D棟
研修費	<p>21,000円（税込ならびに申込金2,000円を含む）</p> <p>テキストとして『人間関係トレーニング』（ナカニシヤ出版、定価¥2,200）を使用します。このテキストは初回に受付にて販売します。</p>
参加者アンケートより	<p>&lt;気づいたこと・学んだこと・楽しんだこと&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人と人との関わりについて考えることができた。</li> <li>・自然体に近い自分で、無理をすることなく、人との関係を向上するためのパワーを養うことができました。</li> <li>・忙しい日々の中で自分をゆっくり見つめることができる貴重な時間でした。</li> <li>・これから人に接していく時、人とのつながりを深めていく時、自分がどうしていくとよいか考えられるようになった。</li> </ul>