

人間関係講座（コミュニケーション）第78回 [秋]

－自己理解と対人コミュニケーション能力のアップのために－

担当者	グラバア 俊子（南山大学人文学部心理人間学科教授） 佐竹 一予（臨床心理士）
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、成長の手がかりをつかみ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">(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。(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。(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。 <p>ご自分についてより深く知りたいという方、日常や仕事上でのコミュニケーションで相手の話をよりよく聴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	火曜日 全10回 18:30～21:00 2009年9月29日、10月6日／13日／20日／27日、11月10日／17日／24日、12月1日／8日
定員	30名
会場	南山大学 D棟
受講料	20,000円（税込）
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 グラバア俊子 記</p> <p>この講座の良さは、年齢も職業やバックグラウンドも様々な人々が共に集い、学ぶことだと思います。今回は、日本に長いこと住んでいらっしゃる外国籍の方も参加して下さいました。そのことにより、私達の見方や考え方もより広がったと思います。</p> <p>講座での関わりの中で、自己理解と他者理解を深め、そこで生まれた人間関係を楽しんでいただけたのではないのでしょうか？ある意味、人との関わりを楽しめるようになることが、人間関係を作り出すベースといえるかもしれません。</p> <p>10回の講座の最初と最後に、「5つのライフスキル自己検討表」を記入し、各自の学びの過程と、これからの課題を確認しました。時間をオーバーしてしまいましたが、最後に大きな一つの輪に座って、学びや感想を語って頂きました。一人ひとりのこの講座での体験や学びは、本当に人それぞれでした。それは今の自分に必要なことを体験から引き出す体験学習の学び方を身に付けたことの結果だと思います。他者の経験から更に学び、異なった学びをした人に共感を持って、笑いあいながら聴きあった締めくくりでした。</p>