

人間関係講座（コミュニケーション）第115回

－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	大塚弥生（南山大学教職センター准教授） 伊東留美（南山大学人文学部心理人間学科准教授）
概要	<p>この講座では、「体験学習」という方法を用いて、人間関係における自分自身の在り方とコミュニケーションの傾向に気づき、自分成長に向けた手がかりを掴んでいくことを目指します。</p> <p>私たちは他者とのコミュニケーションを通して、相手とわかりあえた感じがして嬉しくなる体験や、逆に、どうしてこんな風に受け取られてしまうのだろう？と驚いてしまうような体験をすることがあります。このような時、私たちのコミュニケーションの中では、一体どのようなことが起こっているのでしょうか。</p> <p>この講座では、コミュニケーションに影響を及ぼす諸要素のうち、特に“自己理解と対人コミュニケーション”に焦点を当てながら、自分を見つめていきます。</p> <p>この講座のねらいは、以下の2つの分野です。</p> <p>①話したり聴いたりする時のコミュニケーションプロセスや自分の特徴に気づき、その気づきを日常のコミュニケーションに活かす</p> <p>②自分自身の価値観・感情・興味など、自己理解を深める</p> <p>この講座では、ラボラトリー方式の体験学習を用いた実習と、自己やコミュニケーションに関する理論の小講義を通して学んでいきます。ゆっくりと自分を見つめたり、他者と話し・聴く中で生まれた気づきをわかちあう体験から、自分への理解が深まっていくことが期待されます。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方、日々のコミュニケーションで起こっている気がかりについて一度考えてみたい方にお勧めです。</p> <p>【プログラムの内容（予定）】</p> <ul style="list-style-type: none">・小講義「自己概念」「コンテンツとプロセス」・自己理解を深める実習・コミュニケーション実習 <p>この講座では、講座中に使用する画材等のキットを、事前に送付し、講座後ご返送いただきます。</p>
日程	2020年10月17日（土）10：00～18：00 10月18日（日）9：00～17：00
定員	20名
会場	オンライン
受講料	11,550円（税込）
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 伊東 留美 記</p> <p>2020年10月17日（土）と18日（日）、オンラインによる第115回人間関係講座を実施しました。担当者は、大塚弥生先生と私（伊東留美）でした。</p> <p>実は、今年度の本講座は、コロナ禍のためにオンラインでの実施となり、これまでの人間関係講座（コミュニケーション）の内容を変えたところがありました。本講座のねらいは変えないで、受講者の方がオンラインでも学びを実感していただく、また安心して取り組めるような内容にしたいねと大塚先生と話し合い、プログラムを作りました。2人で、「終わった時に、前向きになって学びを実践できるような進め方をしよう！」と考えデザインしたのが、本講座の内容でした。大きな変更点としては、コミュニケーションの中に、ナラティブ・アプローチとAIアプローチという2つの視点を取り入れたことです。</p> <p>講座の内容は、「私のマップ作り」を通して、今の自己概念に気づき、自分について相手に伝える、「私の語り」を通して、自分がどのように相手に伝えているのか、どう伝わっているのかを相手からもフィードバックしてもらいました。そして、再度、私を語ってもらう「語り直し」を通して、相手がどう理解し、何を感じ取ったかを相手に伝えてもらう「リフレクティング」という体験をしました。相手から自分の強みや可能性を聞き、気がつかなかった自分の可能性をマップに加える作業をし、最後は「これからの私」に向けて、まだ出会っていない自分の新たな側面（自己概念）をイメージしました。</p> <p>講座に参加してくださった皆さんは、オンラインとは思えないほど、「今、ここ（それぞれの場）」での「私」に集中し、安心して画面に映る相手にお話しされていたようでした。例年なら、南山大学キャンパスのD棟のじゅうたん敷きの教室で1か所に集まるのですが、今回は見えないラインによって、点在する我々スタッフと受講者、あの時、それぞれの場で一緒になる体験しました。</p> <p>今回のオンライン講座は、受講者の皆さんがそれぞれに学習の場を確保され、オンライン環境を整えてくださったご協力と、スタッフの準備とサポートがなくては、なしえなかった講座です。改めてお礼を申し上げます。</p>