

# 人間関係講座（コミュニケーション）第118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	森泉 哲（南山大学国際教養学部国際教養学科教授） 大塚弥生（南山大学教職センター准教授）
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あり方とコミュニケーションの傾向に気づき、自己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。自分についてより深く知りたい方、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なこと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"><li>・小講義「自己概念」「コンテンツとプロセス」</li><li>・自己理解を深める実習</li><li>・コミュニケーション実習</li></ul>
日程	2021年11月6日（土）10：00～18：00 11月7日（日）9：00～17：00
定員	24名
会場	オンライン
受講料	15,400円（税込）
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 大塚 弥生 記</p> <p>11月6日（土）・7日（日）の2日間にわたって、第118回人間関係講座（コミュニケーション）が、昨年に続き今回もオンラインで実施されました。参加者は10名と少人数でしたが、北海道や東京など、遠方から参加していただいた方がほとんどで、これはオンライン開催のメリットなのだろうと感じています。</p> <p>毎年開催される同じ「人間関係講座」であっても、プログラムの内容は、想定される参加者の人数によって、対面かオンラインかによって、また担当者によって、毎回少しずつ変更されていきます。今回は、ナラティブ・セラピーやAI(Apreciative Inquiry)の視点を取り入れながら、他者とのコミュニケーションのあり方や自己のアイデンティティに目を向けていく内容となっていました。プログラムは大きく、他者と関わる部分と、自分自身と向かい合う部分とで構成されていました。他者との関りの中で起こっていることについて知る過程はもちろんのこと、自己理解を進める過程にも、参加者同士の対話がとても重要な役割を果たします。そこで何を語るができるかは、どのように聴いてくれる他者がいるか、ということによって影響を受けるからです。</p> <p>参加者の皆さんは、2日間のプログラムを通して、様々な場面で時に話し手となり、時にきき手となることを重ねながら、それぞれの日常生活につなぐものを見つけておられたように思います。</p>