

人間関係講座（ベーシック）第5回 [春]

自分の人間関係やコミュニケーションの理解のために

担当者	池田 満（南山大学人文学部心理人間学科 准教授） 土屋 耕治（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、自分の日常の中で起こっていることに目を向けながら、人間関係やコミュニケーションについて学んでいきます。</p> <p>私たちが日常を過ごす中で、人間関係やコミュニケーションはとても重要な役割を果たしています。しかし、慌ただしい毎日の生活の中では、ゆっくり考えたり、ふりかえったりすることなく、やり過ごしてしまうことも多いのではないのでしょうか。</p> <p>この講座では、普段自分が当たり前のように体験していることや感じていることに目を向け、そこで起きていることに気づき、言葉にすることを試みていきます。この試みを通して、自分自身や関わりの中で起きていることを改めて丁寧に捉え、人間関係やコミュニケーションのありようを検討していきたいと考えています。</p> <p>この講座のねらいは、以下の3つの分野です。</p> <ol style="list-style-type: none">①自分を知る②「体験から学ぶ」ということを知る③わかちあうことを通して、それぞれの中で起こっていることに気づく <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、体験学習に関する理論の小講義を通して学んでいきます。自分の人間関係や、自分自身について一度ゆっくりとふりかえてみたいと感じている方にお勧めです。</p> <p>【プログラムの内容（予定）】 小講義「体験学習のサイクル」「コンテンツとプロセス」「フィードバックの留意点」など 日常のコミュニケーションや人間関係のふりかえりとわかちあい グループでの話し合いを通じた自分の価値観の検討</p>
日程	2021年5月16日(日)10:00~17:00
定員	20名
会場	オンライン
受講料	6,600円（税込）
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 土屋 耕治 記</p> <p>センター員の池田さんと土屋（文責）で、2021年度の口火を切る講座、第5回人間関係講座（ベーシック）春を担当しました。2021年5月16日（日）10-17時にZoomで行われた講座には、全国からご参加いただきました。</p> <p>傾聴に関する実習で自らの聴き方をふりかえるところからスタートし、実習「対人地図」では、自分に影響を与えた人を配置しながら、自らの人間関係についてふりかえていきました。アサーションの観点も紹介しつつ、最後は、価値観について順位付けして紹介し合う実習を行いました。</p> <p>普段、なかなか時間をとってふりかえることのない人間関係や大事に感じている価値について、棚卸しし、見つめる機会になったことが伺えました。全体のわかちあいで紹介された「数年後同じメンバーでやっても新たに感じることもあるだろう」という発言も印象に残っています。</p> <p>自分の経験を語り、また、他の人のふりかえりを聞いていくことは、自分を知っていく過程でもあると感じました。地理的にも遠く離れている方々が、集い、語り合う様子を見させていただきながら、「気づきを伝え合う場」は、個人にとっても、豊かなふりかえりの機会となるという思いを新たにしました。</p>