

人間関係講座（コミュニケーション）第121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	中尾 陽子（南山大学経営学部経営学科准教授） 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">・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
日程	2022年11月5日(土)10:00～18:00 11月6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>2022年11月5日（土）と6日（日）に、第121回人間関係講座（コミュニケーション）が行われました。担当は、中尾陽子と大塚弥生です。Zoomによるオンライン講座で、全国各地から19名の方にご参加いただきました。</p> <p>人間関係基礎講座は、年ごとに担当者が変わります。担当者が変わると、そのプログラムには担当者の専門や関心領域が反映され、その都度、改変がなされていくところに特徴があります。今回のプログラムでは、これまでのコミュニケーション講座では表に出てこなかった「五感」に焦点を当て、改めて自分自身の「五感」と向かい合い、そこから日常の自分のありようやアイデンティティ、他者とのコミュニケーションの特徴に目を向けていく取り組みをしました。参加者の方々からは、五感を使うことで他者の受容や共感につながるだけでなく、自分自身をも大切にすることにつながるといった意見や、五感を使うことで感じ取れることと、五感を休ませることで大切にしていこうとしていることがあるなど、様々な気づきや体験が語られました。二日間を通して、このような一人ひとりの体験が共有されることで、お互いの気づきや学びがより一層深まっていく感じが感じられました。</p> <p>社会構成主義の考えの中には、「ことばが世界を作る」という表現がありますが、まさに、豊かな語り豊かなかわりを生んでいくプロセスがあったように思います。そして、そこで何を言葉にして表に出せるかは、何を聞こうとしている人がそこにいるのか、どんな反応が返ってくるのかということがカギとなっている、ということも感じさせてもらいました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。</p>