

人間関係講座(コミュニケーション)第123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	伊東 留美 (南山大学人文学部心理人間学科 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	2023年10月28日(土)10:00~18:00 10月29日(日) 9:00~17:00
定員	36名
会場	南山大学 D棟 D51教室
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 伊藤 留美 記</p> <p>2023年10月28日(土)と29日(日)に第123回人間関係講座が開講されました。本講座は、コミュニケーションについて5つの実習を体験しながら学ぶ内容でした。講座前日の夕方、名古屋では雷がなり雨が降りました。翌日は大丈夫かなと心配しましたが、当日の朝は良く晴れていて、私はホッとしたことを思い出します。</p> <p>初日の午後、「五感のたいけん」という実習をしました。教室から出て、大学のパフェスクエア(グリーンエリア)まで皆で歩いて行き、そこからひとりになって五感を使いながら学内を散策し教室に戻るという課題でした。落ち葉を踏む音から季節の変化を感じたり、何かが落ちる音からどんぐりの木に気づいたり、ハンドベルの音がしたと思ったら実は気づかないで通り過ぎていた、など、五感からの気づきは、時の変化をリアルに感じるだけでなく、周囲のもの・こと存在に気づき、さらには子ども時代にタイムスリップする体験にもなったようです。</p> <p>また、1日目の実習での1対1のコミュニケーションや2日目の実習でのグループによるコミュニケーションの体験では、普段の自分の捉え方や価値観が対話の進め方や内容にも影響を及ぼしていることに気づかれ、「何気ない」会話からホッとすることもあるという気づきもありました。「何気無(なにげない)」は、「何の考えもなく、格別意識しないでするさま」という意味(日本国語大辞典)です。日常の仕事でのやり取りでは、何気ない会話が難しいことがありますが、そうした会話の中からその人らしさが感じられることがあります。そのような気づきの後、2日目の午後の実習で「セルフバック」を制作し、セルフバックを通して感覚や想像力を使って象徴的に自分との対話をしました。</p> <p>2日間の体験は、頭で考える自分から「感じ取る自分」の存在まで体験されたかと思います。参加者の皆さんも、それぞれの帰路につき、日常生活に送られていると思います。是非、五感を使って秋を味わってください!</p>