

人間関係講座(コミュニケーション)第127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	畑山 知子 (南山大学体育教育センター 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	2025年10月18日(土)10:00~18:00 10月19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 畑山 知子 記</p> <p>10月18日(土)・19日(日)の2日間、26名の参加者を迎えて、第127回人間関係講座(コミュニケーション)が開講されました。講座では、知識として学ぶのではなく、身体を通して感じながらコミュニケーションを探る体験を重ねました。</p> <p>1日目は小雨に見舞われる場面もありましたが、キャンパス内をゆっくり歩き、自然や建物など周囲の環境と五感で対話しながら自分の内側の動きに気づくための実習から始まり、1対1での関わりやグループでの合意形成など、個人から集団へと広がる多様なプロセスを体験しました。実習を通して、自分の感じ方や価値観が対話の進め方に影響していることに気づく参加者も多くいらっしゃいました。</p> <p>2日目の午後には、「セルフバック」を作成し、非言語的な表現を通じて自己や他者につながる時間となりました。各グループでは、気づきを丁寧に振り返り、真摯にわかちあう姿が印象的でした。そのわかちあいの姿勢は、皆さんの動きや表情にも表れていて、直接実習に参加していない私にも、そこでどんな展開が起きているのか伝わってくるようでした。実習全体を通して、ラボラトリー方式の実習の場だからこそ、普段とは違って一歩踏み込んでみるチャレンジをされた方もいらっしゃったようです。</p> <p>この講座での気づきを通して、これまでとは異なる視点や選択肢に出会う機会となっていたなら、何より嬉しく思います。皆様ありがとうございました。</p>