

女性の「ムロとからだ」の講座

”相手の気持ち”をだいに する聴き方・話し方

身近な人から相談を受けた時、相手の気持ちを受けとめながら話を聴き、傷つけない対応の仕方を体験しながら学ぶ講座を実施しました。



講座の様子

5月30日(水) 午前・午後
講師 堂山 智子さん
(産業カウンセラー・心理相談員)

相手を思いやる聴きかた

同じきくでも「聞く」「訊く」と違って「聴く」とは心で大きくこと。どんな時でも相手の目線で、お説教や否定をしない、秘密を守り何を言いたいのだろうと相手を思いやることです。

相手に顔を向けず耳だけで聴く。アイコンタクトをし、うなずき、相づちを返し関心を持って聴く。この2つのパターンを、3人が組みにな

り「自分の子ども時代のことを話す、それを聴く」ことをテーマに、話し手・聴き手・観察者の立場を交互に体験しました。ひたすらただ聴くことは難しく「聴き手は、話す人と同じ船に乗って揺れるように同じ目線で」との講師の言葉が、心にスッと入ってきました。

受講生は幅広い世代にわたり、対面の人も多かったようですが、子どもの頃の懐かしい話を言葉にし、聴いてもらえたという体験を通して、一気に互いの親しみが増したように感じました。

誤解を受けない話し方

誤解を受けずに自分の気持ちを伝えるには、次のように伝えることを整理する必要があります。

まず、客観的、具体的な事実を説明することや事実に対する自分の気持ちや述べること。次に、具体的、現実的な要望や提案をすること。その結果、相手が合意した時、しなかった時自分はどうするかを考えて

おくことです。

どう伝えるのかについては、6つのポイントがあるとのことでした。

- ① 時と場所を選ぶ
- ② 要求の的を絞る
- ③ 自分の気持ちも伝える
- ④ 繰り返しポイントに立ち戻る
- ⑤ 相手の立場も理解する
- ⑥ ボディランゲージ

説明の後「話し手が何か頼みごとをする」例を、同じように3人が組みになって体験しました。聴き手や話し手の立場も経験したことから、自分の正直な気持ちを声に出して伝えることができました。最後に、隣同士で、ほめる、ほめられる体験をしました。

まず自分を尊重することから、相手を尊重し相手に誤解なく伝えることができるようになります。誠実・率直・対等・自己責任の原則に戻ることが大切とのこと。

講師の話や、さまざまな体験からたくさんのご意見を学ぶことができました。日ごろ感じているコミュニケーションの難しさや、大切さについて、もう一度自分を見つめ直してみたいと思います。

(安達)

女性のための護身術

危険から身を守るために役立つスキルを身につけ、自分の「心」を守る大切さについて考えてみました。

6月19日(火)

講師 橋本 明子さん
(WEN-DO インストラクター)

WEN-DOは、女性や子どもが自分で自分を護るための自己防衛プログラムです。

講師によると、防衛の基礎知識や身体の使い方の工夫で、相手より体力や力が劣っていても自分で身を守ることもできるとのこと。暴力の存在に「気づく」暴力を「避ける」そして「行動する」。しかし、暴力に対する知識やスキルを身につけても「抵抗すること」にためらいがあったら、十分に効果が発揮できません。力の源は「自分を大切にすること」。

手足を動かし大きな声を出したりと、楽しく気分もすっきりする時間でした。

(下神)



護身術を体験