

# つどう つながる 「まち」をつくる

## ～あなたの想いを「かたち」にするために～

### 10/7 (土)「コミュニケーション・スキルアップ」レポート

日 時：令和5年10月7日(土) 午前10時～  
場 所：養父市立養父公民館 児童室  
講 師：(有)OFFICE HARMO 代表 喜田 菜穂子 さん  
参加者：8名

第3回は、スキルを学ぼう！身につけよう！というテーマに、(有)OFFICE HARMO 代表・喜田菜穂子さんを講師に招き、「コミュニケーション・スキルアップ」について講演いただきました。

相手と信頼関係を構築する傾聴のポイントとして、①100%相手が主人公だと意識する ②思いを受け取る ③評価判断せずに向き合う ④相手に興味関心を持って向き合う ⑤相手の人生の今までの時間と未来への時間に敬意を払う ⑥相手が話しやすい安心できる雰囲気をはたかせることが大切だと話され、楽しい雰囲気の中、コミュニケーションスキルを身につける手法を学びました。

「人は握った手を開こうと思わない限り開かない、力づくで開いても心は閉じてしまう」「心を開くかどうかは相手が決める」と話されたことが印象的でした。「過去と他人は変えられないが、未来と自分を変えられる」ことを意識しながらコミュニケーションについて考える時間となりました。



#### 参加者感想 (一部紹介)

- ★今までの自分を振り返り、正しいことも確認することができた。
- ★頭では理解しているつもりでも「聴く」ということを忘れてしまいがち。「3分は聴く」ことを大切にしたい。
- ★この場で人の話をじっくり聴くことができた。丁寧に聴くことで温かい気持ちになれた。
- ★理不尽だと思ってしまうことにも耳を傾け、「聴く」ことを大切にしたい。
- ★心の垣根を払うことができた。
- ★人間関係が良好だと幸せになれると改めて感じた。