

2011年2月 新規開講!



傾聴入門

～気持ちに耳を傾ける～



●「傾聴」とは・・・

話し手のペースや雰囲気寄り添いながら、言葉に乗っている気持ちに耳を傾けること。

言葉そのものと相手の気持ちをていねいに「聴く」ことにより、話し手は聴き手に好意を持ち、お互いの信頼関係が深まり、良い人間関係を築くことができるようになります。

介護や医療の現場などで急速に広まった「傾聴」は、最近では家庭、職場、学校などでも注目されはじめています。



本講座は、傾聴するにあたっての考え方、心構え、聴き方のコツ、伝え方など「傾聴」についての基本をテキストで学び、またDVD学習により傾聴の実技を身につけます。ボランティアに関心のある人、介護や医療現場に携わる人だけでなく、普段の生活の中でも十分に役立つ内容です。

●カリキュラム (予定)

How to listen

第1章 考え方・心構え

- 傾聴とは.....相手の気持ちを聴く
- 聴く力を上げる.....「べき」を外して楽に聴く
「ささいなこと」で人は悩む
- 聴くことに疲れてしまったら...聴けない時は聴き流す
心の「ゆとり」を大切に
- 聴くための心構え.....礼儀正しく敬意を払う
相手のペースに合わせる
集中力と忍耐
巻き込まれない
守秘義務

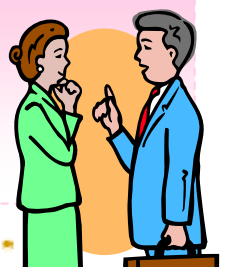
受講料	28,000円
受講期間	6か月
レポート添削	4回
コース番号	
教材内容	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト 2冊 ・DVD 1枚(約60分) ・レポート課題集セット ・学習のてびき

第2章 聴き方

- ▲ 相手が話しやすい流れを作るコツ (表情・姿勢/あいづち/相手の言葉を繰り返す/控えめな同意/最後まで聴く)
- ▲ 相手の話の流れを止めてしまいやすいパターン
(表情/無関心なあいづち/否定的な表現/話題の横取り/勝手な質問)
- ▲ 受容的な聴き方 (相手を受け容れる/相手の考えに合わせる/相手を認めてあげる/何度でも同じ話につきあう)
- ▲ 共感的な聴き方 (わかる部分に反応する/話の内容よりも感情につきあう/相手の立場・視点になってみる)
- ▲ 信頼関係を築きやすい聴き方 (相手の動きに合わせる)
- ▲ 気をつけたいポイント (巻き込まれない/話をまとめない)

第3章 伝え方

- ▼ 言語と非言語 (声のトーン、スピード、表情、身振り、姿勢の大切さ、沈黙を恐れない)
- ▼ 相手に届く言葉 (相手が使っている言葉を使う/繰り返す効果/「伝える」よりも「伝わる」を目指す)
- ▼ 質問の仕方 (聞かれた質問/閉じた質問/質問時の注意)
- ▼ 相手を支える投げかけ (肯定的な捉えなおし)



※カリキュラムの内容は変更となる場合があります。