

## 第 20 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	松山市 NPO 登録団体アドラー心理学愛媛		
開催日時 平成 31 年 2 月 1 日(金) 10:30~12:00	平成 31 年 2 月 1 日(金)10:30~12:00		
テ ー マ	” イライラ” しない・させない伝え方・聞き方 ～今すぐ使えるアドラー心理学～		
形 式	講演会&ワークショップ		
講 師 等	(株)NOBIAS 宮崎真実 アドラー心理学講師 浅田育子		
参加人数	合計	41 名 (女性	38 名, 男性 3 名)
実行委員数	合計	5 名 (女性	5 名, 男性 0 名)
<p><b>〈内容〉</b></p> <p>参加者同士の自己紹介や心理学講師によるワークショップを 2~3 名のグループでディスカッションしながら行うことにより、お互いの体験や考え方を共有し、実生活に生かしてもらった。自分の意見の伝え方や考え方のクセを知るためのチェックをプリントを用いて行い、グループディスカッションを交えながら、相手を不快にさせずに自分の気持ちや要求を伝える伝え方・聞き方を体験し、自分の感情との向き合い方やコントロール法を学び、家庭や職場など身近な人とのコミュニケーションに役立ててもらった。</p> <p><b>〈参加者の声〉</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アドラー心理学をどう生かしているのか知らないままでしたが、あるあるな話から緊張せず参加できました。また参加させていただきたいと思わせてくれる内容でした。</li> <li>・大人同士の関係性の中でとても有効だと思いました。</li> <li>・イライラの根底には不安、心配があることが気付かされました。言葉によって、自分も相手もイライラしないようになることを今後の生活の中で大きく期待したいです。</li> <li>・子育てや人間関係に悩んでいたのが、分かりやすく説明してもらえてよかったです。</li> <li>・私メッセージへ言いかえてみよう！と思いました。とても勉強になり実行したいです。</li> <li>・とても参考になりました。くり返しが大切だと思うので実践していきたいです。</li> <li>・短時間だったが内容が深くよく理解できた。とてもためになった。</li> <li>・主張的に話せたら楽になれるそうと思いました。とても分かりやすい講演でした。</li> <li>・自分の感情が沸き起こった時、一次感情にフォーカスをあててみます。楽しかったです。</li> <li>・隣りの人との話が楽しかったです。とても役に立ちました。ありがとうございました。</li> </ul> <p><b>〈まとめ〉</b></p> <p>講演会后、「実践したい」「活かしたい」と言う参加者の声が多く、講演会の時間だけでなくその後の生活に取り入れられる内容に出来、良かった。グループディスカッションしながら行ったことにより、男性や初めての方が参加しやすく分かりやすい講演となり、楽しい時間を過ごしてもらうことが出来た。「イライラしない・させない」のテーマへの関心の高さと悩みを抱えている方の多さを感じたので、今後も市民に役立ててもらうため継続して活動していきたい。</p>			