

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	わくわく勇気を広げる会
開催日時	2019年2月2日
テーマ	もう人間関係に悩まない！アドラー流コミュニケーションのコツ
形式	講演会
講師等	アドラー心理学会正会員 熊谷 千恵 アドラー心理学会正会員 土屋 希
参加人数	合計 33名（女性 29名，男性 4名）
実行委員数	合計 2名（女性 2名，男性 0名）
<p>〈内容〉 2部形式でアドラー心理学に基づいた内容をワークを取り入れた体験型イベントとして行う。 1部 苦手な方との付き合い方 イライラへの対応 2部 傾聴 伝え方</p> <p>〈参加者の声〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見方を変える事の大切さを実感出来た。 ・初対面なのにこんなに話す事が出来た事に驚いた。あっという間に終わった感覚がある。 ・共有時間を明確に、発表するのかどうかを前もって知りたい。 ・傾聴の大切さを改めて認識した。相手とのやり取りで相手を受け入れ相手の事に寄り添い、興味を持って話を聞いて行きたい。 ・すぐには出来ないかもしれないが、トレーニングを重ねて実践していきたい。 <p>〈まとめ〉 多くの方にご参加頂き、アドラー心理学について興味を持たれている方が松山市に増えてきていると実感したイベントとなった。質問もとび出し、初対面同志のグループワークでも見方の違う意見が出たり、話し合いの時間が終わってもどのグループも議論が続くという白熱した時間を共有する事が出来た。途中で意見を求めると、私達とは違った捉え方の意見も多数あり、お互いに学び合う事が出来た。イベント終了後もアンケートの記入にじっくり取り組み、今後活かせる貴重な意見を得る事が出来た。終了後、同じ体験をした仲間として握手をしたり、連絡先を交換する等私達が目指す共同体感覚を作り出す事が出来た。ただ話を聴いて学んで完結するイベントではなく、アドラー心理学に基づいた共同体感覚（協力しあい相手を尊敬して関わる等）を感じる事の出来る人と人とが繋がる濃い時間となったと思っている。</p>	