

「ハッピーコミュニケーションでハッピーライフ！」

平成29年2月11日(土) 13:00~14:30 コムズ2階交流コーナーで「松山市生涯現役交流集会」関連イベントとして「コミュニケーション講座」を開催しました。

内容は「職場」「家庭」「地域」で活かせるコミュニケーションのヒントを学ぶ講座です。吉岡 俊介さん(シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)を講師にお迎えして「お絵かき」や「絵本」を使った楽しいワークショップを体験しながら、毎日をHAPPYに過ごすためのヒントを学びました。

当日は、女性12名、男性7名の方が参加されました。

はじめに絵本「やさいのおなか」を使ってアイスブレイク。

スクリーンのシルエットは、ある「やさいのおなか」です。さて、何の野菜でしょうか？

参加の皆さんは、初対面の方が多く最初は緊張気味でしたが、簡単なクイズを通して、お隣の方といろいろお話をするなかで、緊張がほぐれたようです。

ちなみに、正解は「タケノコ」でした。



きうち かつ さく・え
(福音館書店)



緊張がほぐれたところで、「コミュニケーションの種類」について学びました。

聞き手が影響を受けるのは、話す言葉そのものの意味よりもむしろ、視覚を通して得られる情報（見た目・身だしなみ・表情など）や聴覚を通して得られる情報（声の質・速さ・大きさなど）の方が大きいことを知りました。

確かに、講師の吉岡俊介さんの優しい笑顔（視覚を通して得られる情報）とソフトな語り口（聴覚を通して得られる情報）に、参加の皆さんからは「癒されました」の声が寄せられました。

講師の吉岡俊介さんの「気持ち」をエアボール（ボールがあるつもり）で、次の方に手渡していきます。日常生活でも相手の気持ちを丁寧に受け止めているか、考えるきっかけとなりました。



参加者アンケートより

仕事や組織を中心とする「タテ・モード」と個人の生き方を大切にする「ヨコ・モード」大切なのは、会話のモードを切り替えること。自分の「論理」を押し通すのではなく、相手の「感情や気持ち」をヨコ・モードで一旦受け止めること。その上で、自分の「感情や気持ち」を相手に伝える。さらに、こうしたやり取りができた時には「ありがとう」の感謝の言葉を添えることが大切だそうです。

コミュニケーションを見直すヒントは「会話のモードを切り替える」ことと教えていただきました。

- 吉岡先生のほっこりするトークで気持ちが癒されました（30代女性）
- 男性の視点で考えるということが自分には欠けていた気がします。絵を描いた時に、同じグループの男性の描き方が理論的で驚きました（50代女性）
- ワークを通すと初対面の男性とも話しやすくなりました。わかっているようでわかっていないことに気づきました。何事も振り返りが大切と感じました（60代女性）
- 具体的でわかりやすかったです（60代男性）