

平成28年7月26日

## 第3回コミュニケーション力UP!講座を開催しました。



講師:鎌田敏さん

7月2日(土曜日)に、第3回コミュニケーション力UP!講座を開催しました。

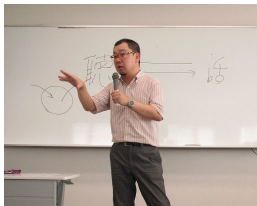
「ストレスを和らげるコミュニケーションと心の健康について」と題し、岐阜市在住の(株)エンパワーコミュニケーション代表取締役鎌田敏氏に講演をしていただきました。

鎌田氏は、「こころ元気研究所」の所長も兼任され、日本全国で年間180回以上の講演や研修活動をこなしていられる熱い方です。

心のコントロールは難しいが、身体をコントロール(ストレッチなど)すると心もほぐれてくること、誰かに「話す」ことでストレスを解消し、脳や心の病を「放す・離す」ことにもつながることなど、さまざまなストレスの和らげ方をワークにより具体的に伝授していただきました。

また、コミュニケーションの本質は、自分と相手との共感部分であり、それは相手の話を傾聴し、理解することから始まるということです。「共感力」は「傍若無人」と対極であり、ハートtoハートのコミュニケーションで健全で豊かな人間関係が築けると話されました。

「失敗」は「未成功」、「苦手」は「練習不足」と捉える、という鎌田氏の前向きな、未来のある考え方が印象的でした。セミナー室を出られ、そのまま次の講演会場へと旅立って行かれました!



講座の様子



講座の様子

平成28年7月14日

## 平成28年度「第4回コミュニケーション力UP!講座」受講者募集【自分をあとまわしにしない!自分の気持ちを伝えるコミュニケーション術】

自分の気持ちを伝えることは簡単なようで実は難しいものです。それでも「自分の気持ちを伝える力」は、自分らしさを大切にしながら対等な人間関係を築く基本とも言えます。日常の小さな事柄にも自分なりの考えや意見を持ち、過不足なく相手に伝える力を具体的な例で実感してみましょう。

<参加無料><託児あり(先着順)>

日時/平成28年9月24日(土曜日)13時30分~15時00分(受付/13時00分~)

講師/キャリアカウンセラー：藤井しのぶ氏

定員/30名

対象/どなたでも

お気軽にお申込み下さい。

[第4回チラシ\[PDFファイル/735KB\]](#)

平成28年7月3日

# 第2回コミュニケーション力UP!講座を開催しました。



講師:浅井彰子さん

6月14日(火曜日)の第2回コミュニケーション力UP!講座は「わくわくコミュニケーション~絵本の魅力と読み聞かせの楽しみ~」というテーマで開催しました。

元名古屋テレビアナウンサー浅井彰子さんを講師にお迎えし、赤ちゃんから幼児までの言葉、共感、人と関わる力が豊かに育つコミュニケーションツールとして、「読み聞かせ」のコツについてお話をいただきました。

楽しい絵本や手遊びなどの紹介後、イマジネーションを楽しむ朗読を参加者全員で実践しました。読み手は、聞き手が初めて聞くということを考えて言葉の最初の輪郭をはっきりさせることや、登場人物をはっきり読み伝えること、絵本の場面に応じて声をあちらこちらに飛ばすイメージや、声色ではなくて息で表現する声、間を作り場面を再現するなど、読み方のポイントを教えて頂きました。

参加者から「読み聞かせは聞き手の想像力を邪魔しないように淡々とすると良いと聞いたことがあるが、どう思われるか」という質問がありました。浅井さんは「一人ひとりの違いが朗読の面白さ。淡々ということではなくて、聞き手のイマジネーションを妨げない、縛らないように配慮して朗読することが望ましい」と回答くださいました。最後に、イマジネーションを膨らませ、子どもたちとステキな絵本タイムをお過ごしくださいとエールをいただきました。



講座の様子1.



講座の様子2.