

## 活動報告(2016年10月～2017年4月)

### コミュニケーション・トレーナー派遣(トレーナー活動)

#### ○コムシスグループ

フォローアップ研修(3年目) 2016/11/30・12/9・12/16

フォローアップ研修(1年目) 2017/2/2・2/9・2/16

新入社員研修 2017/4/11

#### ○社会医療法人財団 大和会

「リーダーシップ研修」2016/10/27・11/29

#### ○拓殖大学 ビジネスコミュニケーション

「社会人基礎力向上のためのコミュニケーション・トレーニング」2016/11/14

#### ○社会福祉法人 聖心会 くるみ保育園

「“困った”を“安心”に変える伝え方を考えよう」2017/1/19・24

#### ○かわさき市民活動センター主催 ごえん楽市

「5分でコミトレ体験 あなたならどう思う?なんて言う?」 2017/1/28

#### ○埼玉県・上尾市

「コミュニケーションの効果的な活用 ～

企業OBが陥りやすい孤独感からの解放」 2017/2/7・4/4・6/6(予定)

#### ○群馬県・太田市

「コミュニケーション・トレーニング4級」2017/3/5

#### ○千葉県・習志野市

「コミュニケーション・トレーニング4級」2017/3/13

#### ○神奈川県・川崎市

「たった3時間でコミュニケーション力が飛躍的に向上!セルフ・カウンセリング®

によるコミュニケーション・トレーニング基本編」 2017/3/25

### 普及協会主催 セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング

コミュニケーション・トレーニング2級 於:東京 2016/8/20・9/17・10/22

コミュニケーション・トレーニング1級 於:東京 2016/11/12・26・12/11・2017/1/21

### セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション力検定

セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション力検定1級 於:東京 2017/2/11

合格者は次の2名の方です。合格おめでとうございます。今後の活躍に期待しています。

伊藤貴子さん、齋藤篤子さん



1級合格者は、トレーナー教育実習で研修講師から実習修了認定を受けるまで実習します。実習修了認定後、セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーナーとして活動することができます。弊協会では、年1回トレーナー研修(必修)を実施し、トレーナーを継続的にフォローアップしています。

### セルフ・カウンセリング®によるメンタルケア・アドバイザー認定

2016年10月～2017年4月のセルフ・カウンセリングによるメンタルケア・アドバイザー養成講座

認定課題合格者は 合計77名です。認定おめでとうございます。

認定後、アドバイザー会員として弊協会に入会(任意)されますと、通信によるアドバイザー研修

(受講費無料)受講や実費による名刺作成などの特典が受けられます。



### 「本当の伝える力はくい違いを喜びに変える」

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会 理事長 渡辺 ミサ



私たちセルフ・カウンセリング普及協会は、セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング(通称コミトレという)が、くい違いを活かして創造する喜びに変えて、いきいきとした社会をつくる礎となることを願っています。

#### ■職場での「伝える力」

今年も多くの新入社員がセルフ・カウンセリング®によるコミトレの研修を受けました。新入社員研修では、コミュニケーションの基本を確実に理解し、研修後すぐに実践できるようにトレーニングを行います。

研修の最終段階に自分と相手との気持ちのくい違いが生じた場面での“伝え方”ワークがあります。

自分が経験した場面でのやり取りを書き、研修で学んだ伝え方を用いて言葉がけを発想します。やりとりと発想した言葉がけを、グループ内で発表します。

新たに考えた言葉がけが、これで、伝わるだろうか?とグループメンバーで検証します。

#### ■グループメンバー同士が受けとめ合い伝え合う

グループワークでは、発表者は自分の場面でのありのままの気持ちをメンバーに的確に伝える力を身に付けます。メンバーは発表者の情報を的確に聞き取る力と、聞き取った内容を伝える力を付けます。

たとえば、対立している先輩との関わりの場面で、まず先輩の欲求を推察し確認しているか、次に、自分の欲求を伝えているか、そして、両者の欲求を活かす提案をしているか、と具体的に言葉を取捨選択します。互いに相手の話を評価せずにあるまます受けとめつつ聞き、伝え方を考えます。

研修後の振り返りには、「今までは自分の意見はひっこめがちだったので、意見がくい違ってもすぐに否定せず相手の気持ちを受けとめた上で自分の主張もひっこめずに相手に伝える努力をしたい。」「自分と相手の意見がくい違いになった時、どのように言えばお互いに納得できるか

編集・発行 NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会

〒215-0003 神奈川県川崎市麻生区高石4-23-15

電話:044-955-3226 FAX:044-954-3516

Email: self-c@jt7.so-net.ne.jp

HP: <http://www.self-c.jp/>

理解できるかを考える。もっと人と交流していこうと思った。」「仕事で先輩が『忙しいから後にしてくれ』と言われた場面でも、ただ『わかりました』で流さないで、どう伝えるか考えたい』などと書かれていました。即日常に活かそうという意欲が生まれていることが読み取れます。

今、就職活動に臨む学生や若手社員に対して多くの企業が求めているのは「言葉の力」です。もちろん「語彙・読解力」「丁寧な言葉遣い(マナー)」も大切です。しかし、さまざまな人々と信頼関係を築いてゆくには、コミトレで養う、「自分の価値観を自覚し、違う価値観の相手を認め、伝わる言葉がけを創り出してゆく力」が求められます。これにより失敗や経験から学び、おのずとイノベーションを生み出す力になるでしょう。

#### ■家庭での「伝える力」

家庭教育学級において、「そのコトバ子どもに伝わる?伝わらない?」というタイトルの講座を行いました。講座では企業研修と同じように、子どもへの言葉がけをグループで検証しました。

子どもへの言葉がけは、とかくワンパターンになりがちです。グループ内で考えていくと、参加者は、様々な表現ができることを発見していきます。

ある母親は、メンバーから「その言葉では子どもの気持ちを否定するのでは?」と伝えられ驚いたそうです。帰宅後、子どもへの言葉がけを変えてみたところ、子どもとのトラブルがなくなったそうです。

母親の言葉がけ一つで子どもは、自分は生きていいのだという、肯定評価を感じ取ることができます。親の肯定評価は自信につながり、学ぶ意欲だけでなく、生きる意欲になっていきます。

今年、この家庭教育学級向けのコミトレ講座は、川崎市教育委員会の後援を受けました。



# 本当の伝える力をつけよう コミトレを体験するには？

## 個人で参加する 主催セミナー・体験会参加



当協会では、年2回特別提供価格で企業内研修と同様のコミトレセミナーを実施しています。また、セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーナーが各地で体験会を開催しています。ホームページにご案内を掲載しています。（詳細は当協会までお問合せください）

### 近日中のコミトレイベント・セミナー情報 ※詳細はお問合せください

- ◇セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング体験会（体験費用：500円）  
2017年5月27日（土） 1回目：10時～ 2回目：11時～ 大阪あべのハルカス ウィング館 5F 街ステーション
- ◇セルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニング 4級セミナー（特別提供価格：10000円）  
2017年6月10日（土） 10時～17時 東京 国立オリンピック記念青少年総合センター（申し込み順）

## 団体で実施する

社員研修・職員研修・大学・家庭教育学級・商工会議所など  
講師派遣を依頼する



## コミトレ実践活動報告



### 保育園職員研修

「困った」を「安心」に変える伝え方を考えよう  
2017/1/19・24 東久留米市 くるみ保育園

保育を妨げないために、園児のお昼寝の時間に研修を行いました。  
1回目：“困った”を“安心”に変える交流力をupしよう  
2回目：“困った”を“安心”に変えるために新しい発想を出し合おう  
【振り返りシートより一部抜粋】

- ・同じ問題でも人それぞれ考えることは違って、当たり前ではあるが、実感することができた。いろいろな人の意見を尊重することによって、自分の意見も認められるようになるのではないかと思った。
- ・小さな事柄でも話し合っていくとお互いの気持ちがわかり、保育士同士がよりわかり合え、保育が円滑にすすめると思うので、お互いの気持ちを話し合っていこうと思います。
- ・保育の中で子どもに対する言葉がけや、行動の中に意識していくだけで少しずつでも変わっていきけるかなと感じた。

### 大学出張 ビジネスコミュニケーション ～社会人基礎力向上のためのコミュニケーション・トレーニング

2016/11/14 拓殖大学・商学部  
拓殖大学商学部 長尾教授のご協力のもと、ビジネスコミュニケーションの授業で、社会人基礎力向上のためのコミトレを実施しました。  
【振り返りシートより一部抜粋】

- ・普段自分が心の中で違うことを思っている、状況や立場を考えて相手に合わせていることに気づいた。
- ・相手の欲求と自分の欲求が違っていても、提案という形で自分の意見を伝えればいいのだと学んだ。
- ・社会に出るとこれまで以上に相手の状況も考えた上で物事を伝えることの大事さを実感した。他人の意見を聞くだけでなく、自分の意見もしっかりと持ち伝えたい。



### 1. 無料コンサルティング

現状・課題・研修への期待・予算などを伺いながら、ご要望に応じた研修内容を提案します。ご依頼に応じて、対象・テーマ・日程・研修時間を決定します。  
【これまでの実績・テーマの一例】

- ・信頼関係を築く社会人としての伝え方（新人・若手社員研修）
- ・部下を持つ人のためのコミュニケーション力強化
- ・ストレスマネジメントに役立つコミトレ
- ・困ったを安心に変える伝え方（学童保育スタッフ・保育園職員研修）
- ・そのコトバ伝わる？伝わらない？（家庭教育学級）
- ・コミュニケーション・モチベーションの向上（商工会議所）などなど

### 2. 教材案の提示と決定

現状・課題に合わせた事例ワークを開発。納得いく教材にカスタマイズします。

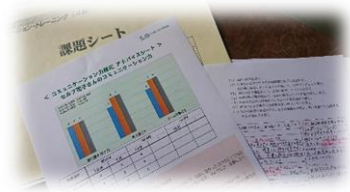
### 3. 研修実施

テーマに沿った講義を交えながら、実践ワーク（セルフ・カウンセリングの手法を用いた課題シート）に取り組んでいただきます。



### 4. 事後フォロー

研修で取り組んだシートを預かり、一人ひとりのシートを添削。また、ご要望に合わせて、社会人基礎力要素による評価・コミュニケーションワンポイントアドバイスシート作成など細やかなフォローをします。



### かわさき市民活動フェア「ごえん楽市」出展

2017/1/28 川崎市民活動センター  
テーマは「5分でできるコミトレ体験 あなたならどう思う？なんて言う？」です。フェアに参加される不特定多数の方に、日常にありそうな場面をもとにした思いを書き入れて、グループでの発表を体験していただきました。その場で日常よくある場面での思い、返事を書いて頂きました。フェアに参加された不特定の方たちはグループになり発表もしました。一人ひとりの違いを実感しつつ、コミュニケーションについて考えるきっかけになったようです。来場者は約60名でした。  
当日の参加者アンケート自由記述より抜粋

- ・こういう活動をされている団体の存在を初めて知りちょっと驚きました。
- ・コミュニケーションをはかることを意識しました。
- ・自分で気づけるというのはいいポイントだと思いました。
- ・今までにない体験でした。 ・とても楽しかったです。



### あなたの街で コミトレ開催！ コミュニケーション・トレーニング4級取得セミナー

2017/3/5 群馬県・太田市 2017/3/13 千葉県・習志野市  
「東京の主催講座には参加しにくい。」「地域のボランティア仲間とセミナーを受けたい」といったご要望を受けて、トレーナーを派遣しました。  
【感想用紙・振り返りシートより一部抜粋】

- ・自分のことを理解することの大切さを学びました。伝え方のコツも少し理解できました。
- ・自分の内面の気づきの参考になりました。
- ・グループワークを通して、他の方の考えは本当にいろいろあるんだと気づきました。
- ・伝え方のコツと順序3か条は、これから、日常生活で使っていこうと思います
- ・夫とのかかわりの中で長年の課題が少しだけ見えてきそうな気づきが出てきました。

