

ミニレポート (支援する) 傾聴入門

2024年8月 長岡楽しく学ぶ会 五十嵐淳至

2024年8月25日(日)三条東公民館で、伊藤美幸さん(新潟市・ラポール代表)を講師に傾聴入門を行いました。中学生1人を含む29名の参加でした。3時間があったという間でした。感想をいくつか紹介します。

- ・ 今まで保護者の話などを聞くとき、うなずきやあいづちをしながら聞いていたが、どちらかというより共感というより同感の方に近かったなということがわかりました。同感と共感は似ているけれど、今日の学びで全く違うものだと思えることができ、これからは相手の気持ちによりそって話が聞けるように学んでいきたいと思いました。傾聴とは本当に深いとあらためて感じました。今日参加できて本当によかったです。ありがとうございました。
- ・ 以前から興味がありましたが、ワークショップや質問に答えるなどの実技形式が苦手だったので躊躇していましたが、参加して大変勉強になりました。あっという間でした。傾聴するとき相手と自分の考えが違うところをどう受け止めるかについて学べ、負担感が減りました。
- ・ 中学生にもわかりやすい説明とテキストで聞いていて楽しかったです！真剣な面もあれば笑える面もあって、本当に聞いていて飽きなかったです。難しそうだと考えていた傾聴ですが、とても気軽にできると知ってチャレンジしてみようと思いました。相手に寄り添えるように傾聴を使っていきます！！
- ・ ペアでワークを行い、「聞いてもらえる体験」ができたのがよかった。どんな感情になるのか、わかったので、聞き方には気を配り、相手によりそうには・・・が少しできそうな気がしました。明日からすぐに役立ちそうです。しっかり「スイッチ」をいれます。
- ・ わかりやすかったです。例がリアルで日常がうかんでわかりやすく楽しかったです。「傾聴」というものを面談・相談事を受ける際に活かしたい・学びたいと思って申し込みましたが、ほんとうに日々の家族のやりとりでも大切な場面があるのですね。相手の気持ちに寄りそえる言葉を発する人でありたいと、ますます思いました。ありがとうございました。

他

