

NPO法人ぬくもりほっとらいん

# 自分を知って聴く力UP!

最近「聴く力」が話題になっています。  
 家族や友達との会話が苦手だと思っている方、「聞き上手」を目指してみませんか？  
 あなたの人間関係がちょっと変化するかもしれません。お気軽にご参加ください。

日程 全て水曜日です

9月 15日・22日・29日

10月 6日・20日・27日

11月 17日・24日

12月 1日・15日

時間

9:30～11:30  
 (受付 9:15～)

## 【申し込み】

下の申込書に必要事項を記入  
 の上FAXをお願いします

FAX番号

043-214-8397

- ・FAXでのお申し込みを確認後に受付のハガキを郵送致します。
- ・受講料2万円は初回(9/15)の受付で集金いたします。
- ・新型コロナウイルスの状況などにより変更が生じた場合には速やかにお知らせをいたします。

問合せ

070-4369-7269：事務局

090-2313-0035：長岡

主催

NPO法人 傾聴グループ  
 ぬくもりほっとらいん

場所 千葉市民会館

千葉市中央区要町1番1号

JR千葉駅東口徒歩7分 京成千葉駅徒歩10分

定員 20名

受講料 2万円(全10回)

※欠席をされても返金はできませんのでご了承ください。

講師

渡邊晴代(当NPO名誉理事長、カウンセラー)  
 ぬくもり研修スタッフ

内容につきましては裏面をご覧ください

2021年度傾聴入門講座 「自分を知って聴く力UP!」申込書

(切らずにこのままFAXをおねがいします。)

氏名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ (日中連絡可能な番号をご記入ください)

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

ご記入いただいた情報は今回の講座以外では使用いたしません。

|    | カテゴリー     | タイトル                            | 概要   |
|----|-----------|---------------------------------|--|
| 1  | 傾聴とは      | 日常会話かみ合っていますか？                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 聞いているようで聴いていない</li> <li>• 会話はキャッチボール</li> <li>• かみあう会話とは</li> </ul>   |
| 2  |           | 聞くと聴くのちがい                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 話を早わかりしない</li> <li>• 最後まで聴く</li> <li>• 相手の身になる</li> </ul>             |
| 3  |           | 気持ちを聴く                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 事柄と感情</li> <li>• 針と糸</li> <li>• 言わんとしていることを理解する</li> </ul>            |
| 4  |           | アクティブリスニング                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 気持ちを受けとめる</li> <li>• 相手の物語として聴く</li> <li>• フィードバック（鏡になる）</li> </ul>   |
| 5  |           | 聴いてもらうとどうなるの？                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ハルムの心の欲求</li> <li>• じゃがいもの芽</li> <li>• 人が変わるとき</li> </ul>             |
| 6  | 自分を<br>知る | 自分を好きになる                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分の気持ちを知っていますか</li> <li>• 感情は等価値</li> <li>• ハーフムーン</li> </ul>         |
| 7  |           | 私とあなた                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分の枠組み 相手の枠組み</li> <li>• 相手も自分も大切に</li> <li>• みんなちがってみんないい</li> </ul> |
| 8  |           | ロジャーズのカウンセリング理論                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 受容 共感 一致 伝達</li> <li>• 自分に正直であること</li> </ul>                          |
| 9  |           | 人と人との関わり                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 他者と関わる</li> <li>• ジョハリの窓</li> <li>• ハリネズミの距離</li> </ul>               |
| 10 |           | こころのしくみ<br>I am OK. You are OK. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己肯定</li> <li>• 他者受容</li> <li>• あるがまま</li> </ul>                      |

※各回の内容は変更になる場合があります。

### NPO法人傾聴グループ ぬくもりほっとらいん

当団体は傾聴を基本にやさしい社会づくりを目的とした電話相談・学習会等の活動をしています。

事務局:千葉市若葉区桜木北 2-26-30 TEL 070-4369-7269 FAX 043-214-8397

H P : <http://www.nukumorihotline.org/>