

## 体験講座開催

7月28日午前都賀コ  
ミュニティセンター、  
午後は船橋勤労市民セ  
ンターで傾聴体験講座

「自分が好きになる講  
座」を開催しました。

コロナ下・酷暑にも  
かかわらず両会場とも  
申し込み多数で参加希  
望に添えない人が出る  
ほどでした。

最初にぬくもりほつ  
とらいんの活動をスラ  
イドで紹介し、次に傾  
聴で自分自身が好きに

なれたという講師の体  
験談を通して傾聴の基  
本的な考え方や態度を  
伝えました。

その後「20の私」と  
いうミニワークで参加  
者が日頃意識していな  
かった自分自身に向き  
合うという体験をして  
もらいました。

参加者からは、「傾  
聴とは相手のことを知  
ることばかりでなく、  
自分のことを知ること  
から始まると思います  
た。過去の後悔は変え  
られないけれどこれか

らの自分の考え、生き  
方を変えていきたい」  
「参加してよかったで  
す。皆さんのいろいろな  
話を聴かせて頂く中  
で、自分が感じること  
、気付くことがたくさん  
ありました。また、皆  
さんに聴いていただけ  
てとても嬉しかったで  
す。リアルな会話が刺  
激的でした。もう少し  
話したり聴いたりした  
かったです」などの感  
想がありました。

その後8月25日に予  
定していた新習志野公

民館での体験講座は急  
激なコロナ感染者増加  
のため中止となりまし  
た。



## 日常に役立つ傾聴

入門講座のひとつコマより

### 【どんな感情も等価値】

人間は感情の動物と  
言われるように、私達  
は喜びや楽しさ、不安  
や悲しみなどいろいろな  
感情を感じ揺れ動いて  
います。

時には嫉妬や憎しみ  
など、自分を嫌いにな  
りそうな感情がわいて  
戸惑いますが、感情は  
外から（または自分の  
中から）受けた「刺激  
に対する反応」として

### 【怒りの対処法】

「どんな感情もあつて  
いい」とはいえ、それ  
をそのまま相手に伝え  
ると関係を悪化させて  
しまうこともあります。  
特に「怒り」はエネ  
ルギーが強く、爆発さ  
せるとトラブルになり  
やすいので注意して対  
処しましょう。

対処法のひとつは、  
怒りの元になった一次  
感情をわかってあげる  
ことです。初めに起き

### 【怒りの対処法】

「感情で話すのではなく  
感情を話す」ことです。  
いきなり怒鳴って相  
手を責めるのではなく、  
自分の気持ちを「私は  
〜と思う」のようにI  
(アイ)メッセージで  
伝えると、相手に伝わ  
りやすくなります。

怒りを感じたらひと  
呼吸おいて、何を感じ  
ていたのか振り返って  
みましょう。

(例) 連絡なく遅く帰った家族に怒っている時



心配・不満



怒り



感情をI (アイ) メッセージで  
「私はすごく心配したよ」

## 編集後記

「編集を一緒にやらない？」と声をかけられ仲間に加わった。  
ぬくもりに入った頃は編集なんて自分には無理と思っていたの  
に今回はすんなり参加しようと思った。それは、『自分のできる  
ことをすればいい・できないと言っていない』をぬくもりで身に付  
けたからだと思う。そして、ぬくもりメンバーと一緒に。大  
変かもしれないけど楽しくできそうだ。

H・K

## ぬくもりほつとらいんインフォメーション

「NPO法人傾聴グループぬくもりほつとらいん」では  
この会の目的に賛同し経済的支援をしてくださる個人・  
団体を随時募集しています。

- 団体主催の講座のお知らせ・広報誌等お届けします
- 会費：1口 1,000円(1口以上)  
払い込みをもって受付とさせていただきます
- 振込先 ゆうちょ銀行  
口座記号：00130-8 口座番号：373192  
加入者名：NPO法人傾聴グループぬくもりほつとらいん

一人で悩まないで！  
傾聴電話ぬくもりほつとらいん  
NPO法人傾聴グループぬくもりほつとらいん  
043-214-8398  
月・火・木・金 (祝日もやっていきます) 時：00～時：00



「NPO法人傾聴グループぬくもりほつとらいん」は傾聴を基本に  
やさしい社会づくりを目的として「電話相談」「学習会」などの活動  
をしています。

事務局：千葉県若葉区桜木北2-26-30

TEL：070-4369-7269 FAX：043-214-8397

ホームページ <http://www.nukumorihotline.org/>