

# 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

時間 9:30～11:30 (受付9:15～)

5月	17日・24日・31日
6月	7日・21日・28日
7月	5日・19日・26日
8月	2日

## 場所

千葉市民会館 千葉市中央区要町1-1  
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



## 申し込み方法

1. [ぬくもりほっとらいんメール  
nukumorihotline@gmail.com](mailto:nukumorihotline@gmail.com)  
上記アドレスに以下の4点を入力の上  
送信をお願いします。

- ① 傾聴入門講座希望
- ② 氏名 ③ 電話番号 ④ 住所

## 2. FAX

下記申込書に必要事項を記入の上  
FAX番号 **043-214-8397**  
にFAXをお願いします。

\*メールまたはFAXでのお申し込み  
確認後受付のハガキを郵送致します。

\*受講料2万円は初回(5/17)受付で  
集金させていただきます。

## 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

〒264-0029 千葉市若葉区桜木北2-26-30

TEL 070-4369-7269

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

## 2023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. 5/17 (水)	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. 5/24 (水)		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. 5/31 (水)		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. 6/7 (水)		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. 6/21 (水)		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. 6/28 (水)	自 分 を 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. 7/5 (水)		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する</li> <li>• みんなちがってみんないい</li> </ul>
8. 7/19 (水)		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. 7/26 (水)		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. 8/2 (水)		こころのしくみ I am OK. You are OK.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己受容</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

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