

# 平成 28 年度保健大学すこやかゼミ実施報告

日 時:平成 29 年 2 月 28 日(火)、3 月 7 日(火) 18:30~20:00 (全 2 回)

場 所:青森県立保健大学(A 棟 1 階 A102)

参加費:無料

定 員:20 名

**【講座名】** カウンセリングと「聴き方」—アクティブリスニング、深い聴き方—

**【講 師】** 社会福祉学科 講師 岡田敦史

## 【内容】

「聴き方」とはいわゆる傾聴のことです。傾聴とは「耳を傾けてきくこと。熱心にきくこと」です。聴くことは、話すことに比べて消極的で受動的であり誰にでもできると考えられがちです。

しかし、本物の傾聴を実現することは大変難しいことです。カウンセラーの専門的トレーニングでは、重要な学びの一つとして「聴き方」が挙げられます。そこでは、「聴き方」とは積極的で能動的な取り組みであること学びます。身体の聴く姿勢(耳を傾けること)を意識しながら、「話し手」の語りを「聞き手」の聴覚だけでなく全ての身体感覚を総動員して聴くことが重要です。

今年度のすこやかゼミでは、積極的傾聴(アクティブリスニング)や自己理解につながる「深い聴き方」について参加者相互の体験実習から、最初の一步を学びましょう。

## 【プログラム】

1 回目(2/28) 「傾聴方法と聴いてもらえる体験」

2 回目(3/7) 「自己理解としての傾聴と聴く実習」



1 回目の講座では、色鉛筆で自分の「こころの天気」を描き、自分のこころの状態の把握などを行いました。1 週間後の 2 回目の講座では、3 人 1 組のグループとなり、話し手・聴き手・記録者に分かれて、実際に「聴く」実習を行い、その結果を各グループの代表者が発表しました。参加者の皆さんは、相手の話を自分の意見を挟まずに上手に「聴く」ことが、思った以上に難しいことであると感じたようです。

今回、最終的に 21 名の方にご参加いただき、講義後のアンケートでは、もっと深く学びたい、このような講座にまた参加してみたい、といった感想が多く寄せられました。