

# 壁をこえる対話力



## その秘訣は … 何でしょう？

- ・これを活かせば、成功にぐっと近づけます。

それなのに、学校では教わりませんでした。

- ・これを活かす機会は、毎日何度もあります。

それなのに、最近まで名前さえ付いていませんでした。

- ・これを活かせば、予想外の恩恵があります。

それなのに、努力して習得しようとする人はごくわずか。

どんな秘訣でしょう？ ⇒ 中を開き、ご確認ください。

研修会は5月～年末 と、10月～翌年夏

各会場の定員は8名程度、事前予約が必要です。早めに予約願います。

主催：対話絆塾（たいわきずなじゅく）

後援：上越市教育委員会

（対話絆塾は、上越市NPO・ボランティアセンターに登録の市民団体です）

お申込み・お問合せは事務局へ

<http://taiwa.ken-shin.net> Eメール [t-kitagawa@joetsu.ne.jp](mailto:t-kitagawa@joetsu.ne.jp)（北川）

携帯電話 090-4248-9675（北川） Fax 025-530-2144（電話兼用）

## ■ 今の自分に満足ですか？

### もっとイキイキと、活躍したいと思いませんか？

- ・自分には知識も技能も経験もそれなりにあると思うけど、どうも活かしきれていない。なぜだろうか、よく分らない。運が悪いと、諦める気にもなれない。
- ・自分の思いや考えを言ったり、相手の思いや考えを聞いたり、調整したりが、スッキリとできない。チームワークを効果的に回せない。新しいチームには馴染みにくい。
- ・振り返ると、疑問や後悔が残る。もっとイキイキと活躍したい！

### 人間はとても弱い生き物、協力者が必要ですね。

- ・ひとりで生きられる程、強くはありません。多くの人達との協力が必要ですね。  
この協力関係、すなわち「人間関係」は、人生最大の課題だと思いませんか？
- ・あなたと周りの関係者との間には、何か壁のようなものがあるのかもしれませんが、問題は、この壁です。これを乗り越えれば、その先に新しい可能性が広がっています。

「良好な人間関係」をじゃまする壁、これを乗り越えれば、道は開けます。

## ■ 人と人をつなぐ対話力

### 自分の気持ちを押し殺し、不満に耐える毎日なら、大変なストレス。

- ・『仕事とはそんなものだ。』、『職場とはそんなものだ。』、『家とはそんなものだ。』、『友だちとはそんなものだ。』という思いで耐えているだけなら、息が詰まるでしょうね。

### どうすれば「良好な人間関係」を築けるのでしょうか？

- ・世の中には、善人も悪人も、変わり者もいて、通り一遍の規則や道徳や理想論では、そしてお金でも、心底は動きません。どんな人間関係を築きたいですか？…それであなたの目指したい道は切り開けますか？…直ぐには思いつかないかも知れませんね。

### あなたの思い、周りの期待、社会の状況、かみ合っていますか？

- ・期待に答えようと、頑張っていらっしゃることと思います。思いを実現しようと、頑張っていられませんか。社会の現実、なまやさしくはないでしょう。
- ・社会の期待、関係者の期待、あなた自身の心底の期待、一つになるところを目指して関係者と力を合わせないと、道は開けないでしょうが、噛み合っていますか？

## ■ 意外な秘訣は『心に届く<sup>ひけつ</sup>聴き方<sup>き</sup>』

### 『心に届く話し方』では？と思われたかもしれませんね。

- ・あなたは、一方的に話をきかされて、相手に心を動かされることはありますか？ あったとしたら、予め、あなたの気持ちを察して話を聞かされたか、あなたの方から聴きたいと求めているからでしょう。そうでない限り、とても難しいことです。
- ・命令や恐怖や金銭で動いたりしても、心から動かされた訳ではありません。仕事であっても、気が進まないときには、気持ちが噛み合うことはありませんね。
- ・心を動かすには、気持ちを噛み合わせるには、話し方の工夫だけでは足りないのです。

## 上手な聴き方をすると、相手の心が開き、意外にも効果抜群！

- ・黙って聞くのではなく、相手を尊重している姿勢が伝わり、相手の思いをどこまで汲み取れたか、互いに確認できる聴き方です。相手は、『ちゃんと聴いてくれている。自分の思いは伝わっている。』と感じて安心し、新しい可能性について一緒に考える余裕が生まれます。だから、こちらの思いも相手に届き、相手の心も動きます。

## ■ 特別な相槌『確認型応答』 ※ 最近付いた名前です

ここで使うのが対話絆塾で学ぶ特別な相槌「確認型応答」です。

- ・『ちゃんと聴いてくれている。自分の思いは伝わっている。』と感じてもらえます。
- ・最初はぎこちなくても、理解して練習を重ねれば、心が自然につながります。
- ・聴き上手は対話上手。確認型応答は、傾聴のかなめ、人間関係改善のかなめです。

無料サンプル(解説資料)プレゼント。

ご請求は下記の申込先へ、Eメール、Fax、お電話で。

**無料サンプル**

- ・上越地域で2003年から2017年まで、延べ約2000人の方々が参加された、知る人ぞ知る技能です。2020年から対話絆塾でお伝えしています。
- ・この技能をマスターした講師が、基礎から掘り下げて丁寧に指導します。

研修会では、基礎から応用まで、使いこなせる幅が、次第に広がります。

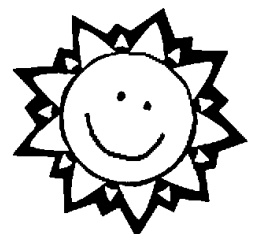
- ・初回に確認型応答の初歩的な練習をし、その後の回からは、更に深掘りして解説したり、応用的な対話技能を伝授しながら、確認型応答も繰り返し練習します。
- ・具体的な場面を想定し、実戦的な練習を行いますので、日々の行動に直ぐ役立ちます。

少人数制の講座で丁寧な指導を受けられます。

- ・その場その場で、質疑応答しながら進めますので、消化不良が残りません。
- ・同じ内容を、曜日を変えて繰り返しますので、都合の良い曜日を予約できます。
- ・春開始と秋開始の研修会があり、逃した回や、重ねて受けたい回があるときは、丸1年待たなくても、数ヵ月後にまた受けることができます。
- ・研修会の受講を迷われたら、事前に、確認型応答の「練習講座」を体験するのも良いでしょう。研修会より安価に受けられ、研修会の様子も推測できるでしょう。

## ■ 新しい一歩、踏み出しませんか？

- ・自分の知識や経験や技能を活かしきれずに、年月を重ねますか？
- ・人間関係の改善方法について、疑問を残したまま、歳を重ねますか？
- ・経験の積み重ねが、人間関係の円熟に結びつく人生にしたいですか？
- ・人間関係を、風通しよく、気持ちよくしたいですか？
- ・無力さや空しさ、あるいは孤独を感じるがあったかもしれませんが、一歩を踏み出してみませんか？…歯車が噛み合うように、関係者の頑張りを成果につなげることができます。関係者に感謝しながら充実する、そんな日々を目指しましょう！



お申込み・お問合せは 対話絆塾 事務局へ

<http://taiwa.ken-shin.net> Eメール [t-kitagawa@joetsu.ne.jp](mailto:t-kitagawa@joetsu.ne.jp) (北川)

携帯電話 090-4248-9675(北川) Fax 025-530-2144 (電話兼用)

# ■ 実践的な対話能力を、基礎から応用まで、磨きます。

厳選した内容を 8 講座に分けて学び、練習を重ねます。

言葉の受け止め方と意識の使い方、身につけてくれば、使える場面も広がります。

## 第1講座 全8講座の概要説明と、傾聴方法「確認型応答」の手ほどき

- ・そもそも容易ではない意思疎通
- ・意思疎通の難しさを克服して、調和あるいは均衡へ
- ・この研修会で学ぶ傾聴力と自己受容の関係
- ・自己受容と他者受容、多様性を受け止めて俯瞰力へ
- ・頭の中のゴチャゴチャをスッキリまとめるKJ法と俯瞰力の関係
- ・傾聴に必要な集中力と俯瞰力、これを鍛える瞑想
- ・「確認型応答」の手ほどき

## 第2講座 「確認型応答」の深掘り解説と練習

- ・対話下手の人が見落としている、意外にも重要なこと
- ・聴くことの難しさ、言葉に表れるのは氷山の一角、聴いても記憶に残るものは少ない
- ・確認型応答を含む傾聴を行うには
- ・確認型応答の原理と注意点
- ・確認型応答の練習

## 第3講座 集中力と俯瞰力を鍛える瞑想の手解き + 確認型応答の練習

- ・傾聴に必要な意識の向け方、1つ目・集中力
- ・傾聴に必要な意識の向け方、2つ目・俯瞰力
- ・集中力を鍛える基本瞑想、俯瞰力を鍛える内的俯瞰瞑想
- ・基本瞑想、内的俯瞰瞑想の2つと、マインドフルネス、坐禅の関係
- ・確認型応答の練習

## 第4講座 「自己受容」「性格判断」についての学習 + 確認型応答の練習

- ・相手の話を遮って発言したくなり、傾聴できないときがある。何故？
- ・承認欲求を徐々に鎮める「自己受容」
- ・自己受容は他者受容につながる
- ・相手の気持ちの汲み取りと自己開示、自己受容
- ・自己開示がないとき、気持ちを汲み取る助けになる「性格判断」
- ・確認型応答の練習

## 第5講座 悪い印象を与えずに、思いを隠さず言う、意思表示方法

- ・意思表示の4つの型、コミュニケーション・スタイル（アサーティブコミュニケーション）
- ・互恵的な意思表示をするための心得
- ・“I”メッセージの効果と具体例、手ほどき
- ・互恵関係を目指した対話（互恵的提案術）の練習

## 第6講座 「トラウマ」「発達障害」についての理解 + 互恵的提案術の練習

- ・トラウマに伴う対話への影響、トラウマになる仕組みと特徴
- ・軽度なトラウマ、重度なトラウマ、それぞれの対処方法
- ・幼児や青少年少女への虐待の見つけにくさ
- ・発達障しょうがい碍に伴う対話への影響と障碍の程度グレーゾーン
- ・トラウマ障碍や、発達障碍グレーゾーンの方々の「自分育て」
- ・互恵的提案術の練習

## 第7講座 多様な意見や考えを建設的な案にまとめる方法 = KJ法

- ・ KJ法を学ぶ意味（俯瞰力と意見集約との関係、傾聴や瞑想との関係など）
- ・ KJ法の概要
- ・ KJ法の標準的な進め方
- ・ 簡易な実戦練習

## 第8講座 前講座の案を見直し、現実に通用するよう磨き上げる方法

- ・ 第7講座の振り返りと検証の必要性
- ・ 第8講座で取り組む検証方法
- ・ 簡易な検証から段階的に進める方法
- ・ 行動観察の手順
- ・ 行動観察が改善につながる原理
- ・ 基本姿勢（観察前の準備・観察時の姿勢・改善提案時の姿勢・改善を継続させるには）
- ・ 簡易な実戦練習

※ 途中からの参加も可能ですが、この場合、予め「練習講座」の受講をお勧めいたします。

## ■ 新しいステージへ 受講者の感想

K・Uさん（68歳・男性）

人は会話によって意思疎通を図る。しかし人は現実にはいろんな話し方をしている。威圧的に話す人、人の話をあまり聞かず一方的にまくし立てる人、反対に、よく人の話をうなずいて聞いてくれる人、また聞くだけであまり話さない人。いろんな話し方で現実社会を日々暮らしている。私も自分から自分の意見を話すのはあまり得意ではない。しかし、今回、ラッキーなことに、たまたま対話絆塾の研修会に出会い、対話力の研修を受けてみた。一通り研修を一回受けてみただけだが、話し方の前に、聴き方を学ぶ必要性を痛感した。

今までにも、口は一つだが、耳は二つだから、話す二倍、人の話をよく聞くことという本を読んだことがあった。だが、今回、対話絆塾で学んだ内容は、いろんな聴き方、話し方があるということをも具体的に学べた。非常に優れた内容で、今までの長い人生において、もっと若いうちに早くこの学びに出会っておけば良かったと悔やまれる。そうすれば、もっと仕事においても、また、人間関係においても、失敗は減っていたのではないかと痛感した次第である。

しかし、過去のことを悔やんでも仕方がない。今この学びに出会えた時が、自分にとって必要な時なんだと、ポジティブにとらえて、自分の身につくまで真剣にまた何回も学び、練習を繰り返し、そして日々のいろんな場面の人間関係、社会生活に活かしていきたいと思う。過去の対話における失敗を繰り返さないために！この学びこそ、家庭で教え、学校で教え、会社で教えていくべき、実は一番大事な学びであると痛感している。

対話絆塾との出会いに感謝！

※ 個人の感想であり成果や効果を保証するものではありません。

お申込み・お問合せは 対話絆塾 事務局へ

<http://taiwa.ken-shin.net> Eメール [t-kitagawa@joetsu.ne.jp](mailto:t-kitagawa@joetsu.ne.jp) (北川)

携帯電話 090-4248-9675(北川) Fax 025-530-2144 (電話兼用)

# ■研修会は、春開始と秋開始

日時・会場 1講座約2時間、同月は同内容、日時を選び予約願います。

講座	令和5年春～年末	会場	お部屋		令和4年秋～翌夏	会場	お部屋
第1	5/10(水)午前10時～	直江津図書館	1階小集会室	第1	10/2(日)午後2時～	市民プラザ	終了
	5/14(日)午前10時～	市民プラザ	第5会議室				
第2	6/11(日)午前10時～	市民プラザ	第5会議室	第2	11/6(日)午後2時～	市民プラザ	終了
	6/14(水)午前10時～	直江津図書館	1階小集会室				
第3	7/9(日)午前10時～	市民プラザ	第5会議室	第3	12/4(日)午後2時～	レインボウセンター (直江津)	終了
	7/12(水)午前10時～	直江津図書館	1階小集会室				
第4	8/9(水)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室	第4	3/5(日)午後2時～	レインボウセンター (直江津)	終了
	8/20(日)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室				
第5	9/10(日)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室	第5	4/2(日)午前10時～	レインボウセンター (直江津)	終了
	9/13(水)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室				
第6	10/8(日)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室	第6	5/7(日)午前10時～	レインボウセンター (直江津)	第1会議室
	10/11(水)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室				
第7	11/8(水)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室	第7	6/4(日)午前10時～	レインボウセンター (直江津)	第1会議室
	11/12(日)午前10時～	春日謙信 交流館	第2会議室				
第8	12/10(日)午前10時～	春日謙信 交流館	第2会議室	第8	7/2(日)午前10時～	レインボウセンター (直江津)	第1会議室
	12/13(水)午前10時～	レインボウセンター	第1会議室				

**研修会参加費** 1講座 1,000円 (全8講座一括払い7,000円、第2講座時でも可)  
学生割引は、1講座 500円 (一括払い4,000円)

- ※ 企業研修、出張講座、個別指導もお引受けいたしますが、料金が異なります。詳しくは、お問い合わせください。
- ※ 前年度までに半分以上の研修会講座に参加すると、会員になることができ、特典があります。

この他に、練習講座もあります。 1回 500円 (学生は300円)

全ての基本は『確認型応答』、これに絞って練習します。先ずは一度、練習講座を体験してみるのも良いかもしれません。案内資料は別になります。ホームページからもご確認いただけます。

3月～12月、第3(\*)の日曜日と水曜日(\*8月から第1)に開催、時間と会場はその都度ご確認ください。

少人数制で、予約が必要です。今すぐお申込みください。  
(定員8名程度) 講師：北川輝樹 (日本対話法研究会会員)

**主催：対話絆塾** (たいわきすなじゅく)

**後援：上越市教育委員会**

(対話絆塾は、上越市NPO・ボランティアセンターに登録の市民団体です)

**お申込み・お問合せは事務局へ**

http://taiwa.ken-shin.net Eメール t-kitagawa@joetsu.ne.jp (北川)  
携帯電話 090-4248-9675(北川) Fax 025-530-2144 (電話兼用)