

# 本当の話し上手は聴き上手



うまく言えたらなあ〜

人前で話すのが苦手。うまい言葉が見つからず、伝えられない。  
話してるのに、ちゃんと聴いてもらえてるかな？…ああ〜どうしたら良い？

## ● あなたの想い、伝えたいですね。

話しが空回りして、相手に響かないと、むなしくなりますね。

大丈夫、話しの入り口が分からなかっただけです。心に届く入り口を見つけましょう。

『ええー！…どうやって？』と思うかもしれませんね。

話しの聴き方が上達すれば、相手の想いが地図のように見えてきて、入り口が分かります

## ● 互いに想いを汲み取り合えれば、次の言葉が浮ぶのに！

価値観が近い者同士なら、少ない言葉でも、以心伝心で想いが分かることもあるでしょう。

でも、まだ付き合いが浅いと、そうも行きません。まして、価値観が違うと、それは無理と言うもの。

想いって、そう簡単には伝え合えませんか。相手を知らなければ、相手に伝わる話し方は分かりません。

相手を知るために、先ずは、聴き方を上手になりましょう。コツは「確認型応答」という聴き方です。

これが意外に難しいのです。だから、このように接してもらおう体験は少ないかもしれません。

## ● 想いを汲み取る、聴き方の「練習講座」があります。

確認型応答は、上越地域で2003年から2023年まで、延べ約2200人の方々が学習会に参加された、知る人ぞ知る対話技法です。2020年からは対話絆塾でお伝えしています。

毎月2回開催。(1月と2月はお休み) 詳しくは、裏面をご覧ください。

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)

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)

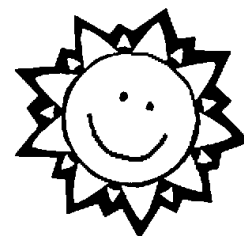
お申込み・お問合せは事務局へ

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

## ● ていねいにコーチします。

- ・少人数制で丁寧な指導を受けられます。コツが掴めるまで、何回でも大丈夫。
- ・先ずは一度、練習講座を体験してみてください。一回ではコツは掴めないでしょうが、何度か参加しているうちに、段々と上達します。
- ・ご興味ご関心のある方は、どなたでも参加できます。
- ・なかなかコツが掴めなくても大丈夫です。自然に適切な言葉が出てくるようになるまで指導します。難しい場合は、心の中に何かの疑問が刺さっているかもしれません。必要に応じて心の仕組みについてお話しすることもできます。時間と共に疑問は溶解するでしょう。
- ・確認型応答とあわせ、心の仕組みや、話し方も学べる「研修会」も用意してあります。本格的に心を学ぶ入り口としても、ご利用いただけます。(詳しくは、ホームページか、別のチラシで)



## ● 明るい未来をつかんでください。

- ・ここまで読み進まれた貴方には、何か思い当たるフシがあるかもしれませんね。その不安や不満、あるいは向上心を、そのまま放置しておいて良いのでしょうか？
- ・対話技能がレベルアップすれば、「心がホッとする」時間を、より多くの人達と共有できるようになるでしょう。腹を割った本音の話しをしたくなる。また会って話したくなる。あなたは、そんな存在になれるでしょう。

## ● まわりの評価も変わります。

- ・相手から認めてもらいたいと思うと、必要以上に背伸びして無理をしていたかもしれませんが、対話技能がレベルアップすると、ありのままの自分でいても、信頼されるようになるでしょう。

令和6年度の練習講座は1回500円(学生は300円)何回でもどうぞ。続けると楽しいです。

4/3(水)午前10時～	春日謙信交流館: 第2会議室	9/4(水)午前10時～	会場未定
4/7(日)午前10時～	春日謙信交流館: 第2会議室	10/2(水)午前10時～	会場未定
5/1(水)午前10時～	春日謙信交流館: 第2会議室	10/6(日)午前10時～	会場未定
5/5(日)午前10時～	ライブ-セクター: 第1会議室	11/3(日)午前10時～	会場未定
6/2(日)午前10時～	ライブ-セクター: 第1会議室	11/6(水)午前10時～	会場未定
6/5(水)午前10時～	春日謙信交流館: 第2会議室	12/1(日)午前10時～	会場未定
7/3(水)午前10時～	会場未定	12/4(水)午前10時～	会場未定
7/7(日)午前10時～	会場未定	(1月と2月は、お休みです)	
8/4(日)午前10時～	会場未定	3/2(日)午前10時～	会場未定
8/7(水)午前10時～	会場未定	3/5(水)午前10時～	会場未定
9/1(日)午前10時～	会場未定	この後も、毎月第1の日曜と水曜に開催予定です。	

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](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)