

# 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、9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）

## ■ 今の人間関係に満足ですか？

- ・ある人に上手く対応したいけど、効果的な方法が分からない。という悩みはありませんか？
- ・絆を結び直したり、新しく結びたいけど、何をしたら良いのかと、迷っていませんか？
- ・今迄は何とか、しのいだ人間関係、でも精神的に参ってしまいそうになっていませんか？
- ・苦手なタイプや、価値観が違う人への対応で、疲れていませんか？

人間はとても弱い生き物、一人では生きられませんね。

- ・他の多くの人達と協力し合いながら、生活の糧を得たり、日々の暮らしを営んでいます。この協力関係を上手く築ければ、気持ち良く生きていけます。
- ・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？

今までの人間関係の作り方、固定観念が、壁になっているかも？

- ・「自分が蓄えていた経験や知識で、世渡りできたから、今後も同じはず。」という思い込みや固定観念が、壁になっているかも知れません。壁を越えて、新しい人間関係の作り方を身に付けてみませんか？…この壁を越えれば、その先に新しい可能性が、きっとあります。

複雑な人間関係、この中を自然体で、乗り切りたいと思いませんか？

## ■ 人と人をつなぐ対話力

人間関係って、難しいですね。我慢しているだけなら、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。』、『家族とはそんなものだ。』、『友だちはそんなものだ。』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。我慢しているだけでなく、腰を据えて解決の道を探さないと、迷路に迷い込んでしまいかねません。

大丈夫！…今迄は、対話の要諦と、心の仕組みが分からなかっただけです。

- ・相手の気持ちが動くには、気持が噛み合うには、話し方の工夫だけでは不十分なのです。
- ・想って、そう簡単には伝え合えませんね。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、聴き方を磨き、心の仕組みも学びましょう。

そうすれば、相手の想いが地図のように見えてきて、道が開けます。

## ■ 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、心を動かされることは、どれだけありますか？
  - ・言い負かされたとしても、素直に従えますか？ 命令や恐怖や金銭で動かされても、心から動こうと思えますか？ 仕事でも、気が進まないのに、やる気は出ますか？
  - ・対話の上達には近道があります。一見すると、遠回りのように思うかも知れませんが、実は話しの聴き方を鍛えた方が、近道なのです。
  - ・あなたが心底から動くとき、気持が噛み合うときは、あなたの気持ちを相手が察してくれて、それに合わせるように、話してもらっていませんか？
- …そうです。単に話し方を工夫するだけでは、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。
- ・本当の話し上手は、聴き上手。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2023年まで、延べ約2200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。

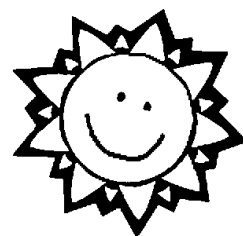
- ・まずは、第1講座だけでも参加しませんか。話しの聴き方がどれ程大事か、解ると思います。
- ・初回に確認型応答の初歩的な練習をし、次の講座からは、更に深掘りして解説したり、心の仕組みを解説したり、応用的な対話技能を伝授しながら、確認型応答も繰り返し練習します。
- ・具体的な場面を想定し、実戦的な練習を行いますので、日々の行動に直ぐ役立ちます。
- ・「研修会」の受講を迷われたら、もう一つの「練習講座」を一回だけでも試してください。

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。
- ・受講料を先払いしておけば、Webでも受講でき、都合の良い受講日に変更できます。
- ・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。

## ■ 新しい一歩、踏み出しませんか？

- 自分の個性を活かせないまま、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、年月を重ねますか？
  - 経験の積み重ねが人間関係を円熟させる。そんな人生にしたいですか？
  - 人間関係を、風通しが良く、気持ちの良いものにしたいですか？
- ♡ 無力さや空しさ、あるいは孤独を感じる事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、現実に通ず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（令和4年受講当時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（Webは録画+Liveで）、同月は同内容、日時を選び予約願います。

講座	令和6年秋～翌年夏	会場	お部屋	講座	令和6年春～年末	会場	お部屋	
第1	9/22(日)午後3時～	Webセミナー	—	第5	9/15(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	9/25(水)午前11時～	Webセミナー	—		9/18(水)午前11時～	Webセミナー	—	
	9/29(日)午前10時～	ライブセミナー	第1会議室		9/22(日)午前10時～	直江津図書館	1階小集会室	
第2	10/20(日)午後3時～	Webセミナー	—	第6	10/16(水)午前11時～	Webセミナー	—	
	10/23(水)午前11時～	Webセミナー	—		10/20(日)午前10時～	ライブセミナー	第1会議室	
	10/27(日)午前10時～	市民プラザ	第7会議室		10/27(日)午後3時～	Webセミナー	—	
第3	11/10(日)午後3時～	Webセミナー	—	第7	11/10(日)午前10時～	春日謙信交流館	第2会議室	
	11/13(水)午前11時～	Webセミナー	—		11/17(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	11/24(日)午前10時～	春日謙信交流館	第2会議室		11/20(水)午前11時～	Webセミナー	—	
第4	12/ 8(日)午前10時～	直江津図書館	1階小集会室	第8	12/ 4(水)午後3時～	Webセミナー	—	
	12/11(水)午前11時～	Webセミナー	—		12/ 8(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	12/15(日)午後3時～	Webセミナー	—		12/15(日)午前10時～	ライブセミナー	第1会議室	
第5	3/ 9(日)午前10時～	会場未定	—	4月以降の教育委員会の後援は、改めて申請予定です。				
	3/12(水)午前11時～	Webセミナー	—	令和7年春～年末				
	3/16(日)午後3時～	Webセミナー	—	会場				
4月以降の教育委員会の後援は、改めて申請予定です。				第1	お部屋			
					5/21(水)午前11時～	Webセミナー	—	
					5/25(日)午前10時～	会場未定	—	
第6	4/13(日)午前10時～	会場未定	—	第2	5/25(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	4/16(水)午前11時～	Webセミナー	—		6/18(水)午前11時～	Webセミナー	—	
	4/20(日)午前11時～	Webセミナー	—		6/22(日)午前10時～	会場未定	—	
第7	5/11(日)午前10時～	会場未定	—	第3	6/22(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	5/11(日)午後3時～	Webセミナー	—		7/23(水)午前11時～	Webセミナー	—	
	5/14(水)午前11時～	Webセミナー	—		7/27(日)午前10時～	会場未定	—	
第8	6/ 8(日)午前10時～	会場未定	—	第4	7/27(日)午後3時～	Webセミナー	—	
	6/ 8(日)午後3時～	Webセミナー	—		8/24(日)午前10時～	会場未定	—	
	6/11(水)午前11時～	Webセミナー	—		8/24(日)午後3時～	Webセミナー	—	
Webセミナーは、配信動画で事前に約1時間予習し、Web会議で約1時間質疑応答と対話練習をします。								

**研修会参加費 1講座 1,000円**（全8講座一括払い7,000円）

学生割引は、1講座500円（一括払い4,000円）※Webセミナー分は事前にお支払いください。

※ 上記以外にも、個別に短期集中講座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300円）『確認型応答』に絞った練習です。

案内資料は別になります。ホームページでも確認できます。毎月第1の日曜と水曜に開催（1月2月は休み）

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）