

# 心の扉が開く

対話



## 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。

⇒ 中を開き、ご確認ください。

この研修会は、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 [kitagawateruki@gmail.com](mailto:kitagawateruki@gmail.com)（北川）

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

## ■ 悩みの元は、対人関係

対人関係は、簡単ではありませんね。『人間の悩みは、全て対人関係の悩みである。』と、断言した心理学者もいます。独りでは生きられず、人と人の間で生きるのが「人間」。悩みを乗り越えて、心豊かに生きるには、どうすれば良いのでしょうか？

例えば、次のようなお悩みは？・・・（7つの例は、プライバシーに配慮し、脚色してあります。）

### ● 慣れない仕事を任された、マサコさん<sup>(仮名)</sup>の反発

仕事がうまく進みませんでした。上司に聞かれたので、正直に話したら、イヤミを言われました。指示通りやっているし、一生懸命なのに、そんなふうに言われて、悲しくなりました。自分の努力は何だったのかと思うと、悔しいです。



### ● 頻<sup>ひん</sup>繁に配置転換がある、アユミさん<sup>(仮名)</sup>のユウウツ

配置転換で移動すれば、上司や同僚も変わります。同じような仕事でも、取り組み方や同僚との利害損得など、関係を調整するやり方が違います。アユミさんは、誠実な人ですが、こうした臨機応変な対応は苦手です。ストレスが積み重なって、出勤するのもユウウツです。

### ● 口喧嘩しやすい、トキオさんとヨウコさん<sup>(仮名)</sup>の後悔

お二人は感性が敏感で、意気投合した時は、すごく盛り上がります。その一方、ちょっとした言葉に傷つきやすく、怒りがこみ上げて、ついキツイ言葉で反撃してしまいます。後になって落ち着くと、そんな言い方しなければ良かったと、後悔します。でも、謝るのが苦手で、落ち込んでしまいます。



### ● お子さんが学校を休みがち、フミコさん<sup>(仮名)</sup>の心配

お子さんが落ち込んでいる様子に気付き、心配になりました。独りで悩んでいるようだけど、このままで大丈夫？ 何なのか探してみようと、問いかけてもハッキリしませんでした。そうこうしている内に、学校も休みがちになりました。担任の先生に相談しても要領を得ません。途方に暮れています。

### ● 初対面の人<sup>きゅうたいい</sup>が苦手になった、ヒサシさん<sup>(仮名)</sup>の悩み

ヒサシさんは、人前で話しをするのは、苦手ではありません。最近、役割が変わって、初対面の人と一対一で話す機会が増えました。話が通じない人、怒り出す人に、出くわします。たまたま運が悪かったのか、自分の配慮が足りなかったのか、何が何だか分かりません。

### ● 旧態依然の仕事の進め方を改善したい、ケンジさん<sup>(仮名)</sup>の困惑

ケンジさんの仕事は専門的で、この分野は日進月歩です。同じ分野の同僚は職場で一人だけです。最近、同僚と仕事の進め方で意見が分かれました。同僚の方は、随分前に教わった方法そのままでした。新しい方法には無関心です。上司に相談しても、この分野は良く分かりません。どうしたものかなあ…

### ● 職場の改善に取り組んだ、サチコさん<sup>(仮名)</sup>の溜<sup>ため</sup>息

サチコさんは、職場の問題点に気付き、部下や関係者を集めて改善策を話し合いました。長時間の話し合いの末、仕事の進め方を皆で変えたのですが、効果が出たのは初めのうちだけ。段々と元の状態に戻ってしまいました。あの話し合いは、何だったのか、無駄だったのかなあ？と、タメ息が出ます。



今までの自分を越える、何かが必要ですね。

それは、「良質な対話」。良い智恵も生まれます。

# ■ 良質な対話の秘訣、心が通う『話し<sup>ひ け っ</sup>の聴き方<sup>か よ き</sup>』

『心に届く 話し方』では？ と思われたかもしれませんね

・でも、全ての人の心に届く話し方は、とても困難。相手の心に響くポイントをとらえ、そこに向けて話せば、心に届きやすくなります。だから、まずは相手を知る聴き方が大切です。

**上手な聴き方をすると、相手の心が開き、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。これが、心が通う話し<sup>ひ け っ</sup>の聴き方<sup>か よ き</sup>です。

## ■ 良質な対話は、4つのステップ。

- ①. 相手の心情や主旨を汲み取る  
多様な発言や意見に対し、先ずは、耳を傾けて心情や主旨を受容的に汲み取る。
- ②. 理性的な理解（共感）に努める  
相手の視点にも立ちながら、汲み取った内容の理性的な理解（共感）に努める。
- ③. 自分の理解が合っているか確認する  
理解した心情や主旨を相手に伝えて、ずれていないか確認する。
- ④. 総合的な見解を建設的にまとめる  
相手の視点だけでなく、自分や多様な視点の見解も加え、疑問点の確認や提案や反論解説等もしながら、総合的で筋の通った見解を建設的にまとめていく。

③で使うのが、対話絆塾で学ぶ特別な相槌「確認型<sup>※</sup> 応答<sup>✓</sup>」です。  
※ 最近ついた名前です。  
・『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。  
・本当の話し上手は聴き上手。確認型<sup>けいちょう</sup> 応答は、傾聴<sup>けいちょう</sup>のかなめ、人間関係改善のかなめです。  
・上越地域で2003年から2024年まで、延べ約2300人の方々が参加された、知る人ぞ知る技能です。2020年からは対話絆塾でお伝えしています。

研修会では、①から④まで、使いこなせる幅が、次第に広がります。

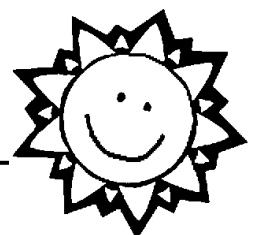
・具体的な場面を想定し、実践的な練習を行いますので、日々の行動に直ぐ役立ちます。

**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。  
・受講料を先払いしておけば、オンライン講座でも受けられ、都合の良い日に受講できます。  
・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。

## ■ 良質な対話で、新しい一歩を！

心豊かな対人関係に向け、一緒に踏み出しませんか。



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 kitagawateruki@gmail.com (北川)

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

# ■ 良質な対話力を、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、身についてくれば、使える場面が広がります。

## 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”（アイ）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<sup>しょうがい</sup>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
- ・発達障害に伴う対話への影響と障害の程度グレーゾーン
- ・トラウマ障害や、発達障害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

※ 第1講座から参加されない場合は、予め「練習講座」を受講してください。

## ■ 新しい一歩、踏み出しました。 受講者の感想



K・Uさん（令和4年受講当時68歳・男性）

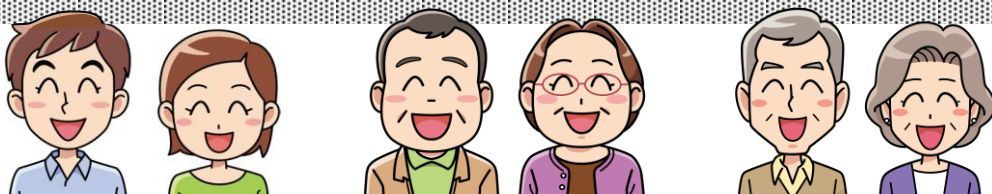
人は会話によって意思疎通を図る。しかし人は現実にはいろんな話し方をしている。威圧的に話す人、人の話をあまり聞かず一方的にまくし立てる人、反対に、よく人の話をうなずいて聞いてくれる人、また聞くだけであまり話さない人。いろんな話し方で現実社会を日々暮らしている。私も自分から自分の意見を話すのはあまり得意ではない。しかし、今回、ラッキーなことに、たまたま対話絆塾の研修会に会い、対話力の研修を受けてみた。一通り研修を一回受けてみたただが、話し方の前に、聴き方を学ぶ必要性を痛感した。

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。



良質な対話を一緒に学び、心豊かに過ごしましょう。

# ■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7年春～年末	会場	お部屋	講座	前年秋～令和7年夏	会場	お部屋
				第6	4/13(日)午前10時～ 4/16(水)午前10時～ 4/20(日)午前10時～	春日謙信交流館 わらい講座 わらい講座	第2会議室 — —
第1	5/21(水)午前10時～ 5/25(日)午前10時～ 5/25(日)午後2時～	わらい講座 直江津図書館 わらい講座	— 1階小集会室 —	第7	5/11(日)午前10時～ 5/11(日)午後2時～ 5/14(水)午前10時～	春日謙信交流館 わらい講座 わらい講座	第2会議室 — —
第2	6/18(水)午前10時～ 6/22(日)午前10時～ 6/22(日)午後2時～	わらい講座 市民プラザ わらい講座	— 第5会議室 —	第8	6/8(日)午前9時半～ 6/8(日)午後2時～ 6/11(水)午前10時～	春日謙信交流館 わらい講座 わらい講座	第2会議室 — —
第3	7/13(日)午前10時～ 7/23(水)午前10時～ 7/27(日)午前10時～	直江津図書館 わらい講座 わらい講座	1階小集会室 — —	令和7年秋～翌年夏			
第4	8/24(日)午前10時～ 8/24(日)午後2時～ 8/27(水)午前10時～	レイホーセンター わらい講座 わらい講座	第1会議室 — —	第1	9/24(水)午前10時～ 9/28(日)午前10時～ 9/28(日)午後2時～	わらい講座 市民プラザ わらい講座	— 第6会議室 —
第5	9/17(水)午前10時～ 9/21(日)午前10時～ 9/21(日)午後2時～	わらい講座 オーレンプラザ わらい講座	— 和室1&2 —	第2	10/26(日)午前10時～ 10/26(日)午後2時～ 10/29(水)午前10時～	市民プラザ わらい講座 わらい講座	第5会議室 — —
第6	10/19(日)午前10時～ 10/19(日)午後2時～ 10/22(水)午前10時～	レイホーセンター わらい講座 わらい講座	第1会議室 — —	第3	11/16(日)午後2時～ 11/19(水)午前10時～ 11/23(日)午前10時～	わらい講座 わらい講座 ㊤	— — —
第7	11/9(日)午前10時～ 11/9(日)午後2時～ 11/12(水)午前10時～	㊤ わらい講座 わらい講座	— — —	第4	12/17(水)午前10時～ 12/21(日)午前10時～ 12/21(日)午後2時～	わらい講座 ㊤ わらい講座	— — —
第8	12/10(日)午前10時～ 12/14(日)午前10時～ 12/14(日)午後2時～	わらい講座 ㊤ わらい講座	— — —	第5	3/8(日)午前10時～ 3/11(水)午前10時～ 3/15(日)午後2時～	㊤ わらい講座 わらい講座	— — —

「㊤」は、会場未決定を表します。 オンライン講座は、Google Meetをご案内します。

**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）※わらい講座の分は事前にお支払いください。

※ 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、お問合わせください。

※ 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 700 円（会員と学生 400 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）

# ■研修会は、秋開始と春開始

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 座	令和7年秋～翌年夏	会場	お部屋	講座 座	令和7年春～年末	会場	お部屋
第1	9/24(水)午前10時～	オンライン講座	—	第5	9/17(水)午前10時～	オンライン講座	—
	9/28(日)午前10時～	市民プラザ	第6会議室		9/21(日)午前10時～	オーレンプラザ	和室1&2
	9/28(日)午後 2時～	オンライン講座	—		9/21(日)午後 2時～	オンライン講座	—
第2	10/26(日)午前10時～	市民プラザ	第5会議室	第6	10/19(日)午前10時～	レイホーセンター	第1 会議室
	10/26(日)午後 2時～	オンライン講座	—		10/19(日)午後 2時～	オンライン講座	—
	10/29(水)午前10時～	オンライン講座	—		10/22(水)午前10時～	オンライン講座	—
第3	11/16(日)午後 2時～	オンライン講座	—	第7	11/ 9(日)午前10時～	⊕	—
	11/19(水)午前10時～	オンライン講座	—		11/ 9(日)午後 2時～	オンライン講座	—
	11/23(日)午前10時～	⊕	—		11/12(水)午前10時～	オンライン講座	—
第4	12/17(水)午前10時～	オンライン講座	—	第8	12/10(日)午前10時～	オンライン講座	—
	12/21(日)午前10時～	⊕	—		12/14(日)午前10時～	⊕	—
	12/21(日)午後 2時～	オンライン講座	—		12/14(日)午後 2時～	オンライン講座	—
第5	3/ 8(日)午前10時～	⊕	—	4 月以降の教育委員会の後援は、改めて申請予定です。			
	3/11(水)午前10時～	オンライン講座	—	令和8年春～年末			
	3/15(日)午後 2時～	オンライン講座	—	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。				お部屋			
第6	4/12(日)午前10時～	⊕	—	第1	5/20(水)午前10時～	オンライン講座	—
	4/15(水)午前10時～	オンライン講座	—		5/24(日)午前10時～	⊕	—
	4/19(日)午前10時～	オンライン講座	—		5/24(日)午後 2時～	オンライン講座	—
第7	5/10(日)午前10時～	⊕	—	第2	6/24(水)午前10時～	オンライン講座	—
	5/10(日)午後 2時～	オンライン講座	—		6/28(日)午前10時～	⊕	—
	5/13(水)午前10時～	オンライン講座	—		6/28(日)午後 2時～	オンライン講座	—
第8	6/14(日)午前10時～	⊕	—	第3	7/19(日)午前10時～	⊕	—
	6/14(日)午後 2時～	オンライン講座	—		7/22(水)午前10時～	オンライン講座	—
	6/17(水)午前10時～	オンライン講座	—		7/26(日)午後 2時～	オンライン講座	—
第8	6/14(日)午後 2時～	オンライン講座	—	第4	8/23(日)午前10時～	⊕	—
	6/17(水)午前10時～	オンライン講座	—		8/23(日)午後 2時～	オンライン講座	—
	6/17(水)午前10時～	オンライン講座	—		8/26(水)午前10時～	オンライン講座	—

「⊕」は、会場未決定を表します。 オンライン講座は、Google Meetをご案内します。

「⊕」は、会場未決定を表します。 オンライン講座は、Google Meetをご案内します。

**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）※オンライン講座の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。

※ 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 700 円（会員と学生 400 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 kitagawateruki@gmail.com（北川）

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