

平成30年度

# アクティブリスニング 聴き上手になる！積極的傾聴を学ぶセミナー

## 開催趣旨

保健指導、相談対応、面談などで対象者とコミュニケーションをとる際、相手が心を開き、もっと話したくなるような聞き方をしたいと思ったことはありませんか？

そのようなときに有効なコミュニケーション技法の1つとして、「積極的傾聴（アクティブリスニング）」があります。

共感と受容の精神をもって、相手の言葉にすすんで耳を傾ける態度や姿勢、聴き方の事をいい、コミュニケーションの土台となる重要なスキルです。また、いかに話せるかではなく、いかに聞けるか、いかに相手を深く理解できるかの方が効果も高く重要です。

本セミナーは、この技法を習得し、対象者が話しやすい環境を整備し、コミュニケーション能力の向上をはかることを目的に開催いたします。

## セミナーの詳細

開催日：第1回 平成30年10月13日（土）

第2回 平成31年 1月26日（土）

※第1回と第2回は同内容となります。

会場：保健会館新館 地下1階多目的ホール  
（東京都新宿区）

定員：各30名 ※最小催行人数…6名

受講料：16,200円(税込)

対象者：保健師、看護師、助産師、管理栄養士、栄養士、  
養護教諭、教員、医師、薬剤師など

## セミナーの特長

- 少人数制で、じっくりスキルアップを図れます
- 話を聴くときに、「相手がよく話してくれるようになるための聴き手の条件や要素は何か」を傾聴の練習をしながら明らかにしていきます(発見的体験学習法)

## プログラム

時間(予定) 10:00~16:00 (受付時間9:30~) ※時間は若干変更となる場合がございます

講義テーマ	主な内容
講義「積極的傾聴」について	・積極的傾聴とは ・積極的傾聴を身につけることの重要性 ・来談者中心療法、ロジャースの3条件について ※共感的理解、無条件の肯定的関心、自己一致とは？
練習方法の説明	目標、練習における役割、話のテーマ、振り返り、まとめ
グループ練習	・自己紹介・役割決め ・1回目役割練習、振り返り ・2回目役割練習、振り返り ・グループ練習のまとめ、模造紙記入
全体振り返り	・各グループの発表(各5分) ・発表内容に関する解説 ・積極的傾聴の学びについて講師よりコメント ・まとめ

## 講師紹介 (敬称略)

巽あさみ 浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座 教授

主な研究テーマは職場のメンタルヘルス、子ども虐待防止、女性労働者。近年では特に「睡眠とメンタルヘルス」について注力している。  
また、厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会委員の一員として「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わる。

### 申込方法 / お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)