

青森で生きる未来人財育成事業 ボランティアチーム養成講座【第3回】

6月26日(日)14:00~15:00 県総合社会教育センターより配信 受講者61名

1 趣旨

高校生を、地域で行われる子どものための活動に派遣して異年齢交流を図り、自己肯定感や主体性を高める。

2 内容 【講義】「異年齢のコミュニケーション」

青森教育カウンセラー協会 理事 尾崎 洋子 氏



3 講義要旨

- コミュニケーション能力とは、対人的なやり取りにおいて、お互いの意思疎通をスムーズにするための能力のことです。コミュニケーションスキルとして身に付けましょう。
- 人間関係を円滑にするコツとして、「相手の話をよく聞くこと」、「(非を詫びるときに) いいわけから始めないこと」、「(自己表現する時には) 無理をしないこと」等があります。
- リフレーミングで、一人一人のよさを見つける視点を大切に、自分自身のよさを再発見してみましょう。
- コミュニケーションスキルを生かして、素直に柔軟な言い方で自分も相手も大切にしたい方法で自己表現していきましょう。

4 アンケート結果から

受講結果に満足	80%	どちらかと言えば不満	4%
どちらかと言えば満足	16%	不満	0%

(受講者の感想)

- コミュニケーションがこれからのボランティアに必要であり、それについて詳しく知ることができました。また、後半の演習で相手の話を聞いて聞いたり笑顔で聞いたりしたことで、コミュニケーション能力を少しでも高められたような気がしました。
- 今の自分のキーワードを書き出すことで自分の新しい発見をすることができました。また、リフレーミングによって自分の悪いところも客観的に見ると良い点になることが分かりました。これからは非言語的コミュニケーションを大切にして、上手く活用していきたいと思いました。
- 今までコミュニケーションは言葉だけが重要だと思っていましたが、視覚による情報伝達の割合が一番多いと知って驚きました。これから話をする際は、言葉だけでなく表情や身振りなどにも気をつけて話したいと思いました。
- 相手と自分のペースが違うことを当たり前と思い、何に気をつけて対話や行動をしていくべきなのかを十分に考えていきたいと思いました。今後のボランティア活動では、相手の話したいことやペースに合わせ、相手も自分も楽しむことができるような時間にしていきたいです。
- 私は元々コミュニケーションを取るのが苦手だったので、今回の講座で人間関係を円滑にするためのコミュニケーション力やスキルなどを学ぶことができてよかったです。

第3回の講座では、講義だけではなく Zoom でのブレイクアウトルームを活用して2人組の演習を試みました。リフレーミングにより、自分自身のよさも再発見でき、体験した受講者に大変好評でした。コミュニケーション能力の向上に繋がった実りの多い講座となりました。