# 令和２年度 家庭教育オピニオンリーダー研修④ 実施報告

実施日：令和２年 10 月６日（火）

新型コロナウイルス感染防止のため、「３密」回避対策や受付時の健康チェック及び検温、パーテーションの設置等を行い、実施しました。

○ **講話「カウンセリングマインドを生かしたかかわり」**
**総合教育センター教育相談部　指導主事　澁谷　景子**

カウンセリングマインドを生かした相談の在り方に関する話がありました。「きき手」と「話し手」との間に、温かい信頼関係に満ちた人間関係をつくろうとする姿勢・態度・心構えがカウンセリングマインドです。人間関係の基盤はお互いがよく知り、知ってもらおうとする相互理解であることから、カウンセリングマインドは人間関係の構築にとっても重要であると説明がありました。

また、カウンセリングマインドに必要な３つの要素（「きき手」に必要な基本的な態度、きくときのポイント、話のきき方）についての話では、自らの話し方や考え方の癖を知り、気持ちの良いコミュニケーションを心がけることが大切であるという内容に、受講者は熱心に耳を傾けていました。

○ **演習「カウンセリングマインドを生かしたかかわり」**
**総合教育センター教育相談部　指導主事　飯村　伸子**

次に、カウンセリングマインドに関する演習がありました。受講者は演習のねらい「話をきくときに必要な態度を実践してみる」を意識して、積極的に演習に参加していました。

はじめにアイスブレイクが実施されました。少しずつ受講者の緊張がほぐれ、場の雰囲気が和み始めました。次に自己紹介です。この段階から本格的に演習が始まり、途中で「きく」ことと「話す」ことには相互作用があることについて説明がありました。

続いて、３つのセッションについて演習を受けました。各セッションにはそれぞれ目標（セッション1:きき手も話し手も自分の関心・視点で話したりきいたりすることを理解する。セッション２：相手をわかろうとする姿勢が大切であることを理解する。セッション３：話の内容とは別に、きき手と話し手の関係の中で感情が起こることを理解する。）があり、受講者は試行錯誤を繰り返しながら各セッションの目標を達成できるように取り組むことで、多くのことを学びました。

最後に、カウンセリングマインドを構成する３つの基本的態度（受容的態度、理解的態度、誠実な態度）について説明があり、受講者はカウンセリングマインドについて理解を深めることができました。

☆受講者の声（アンケートから）

・「話し手」、「きき手」それぞれの思い込みで話の内容を受け取っていることを実感しました。また、演習を通じて、相手の感情より事実のみを理解しようとしている自分に気づくことができました。
・相手の話を良く聴くこと、相手の気持ちを理解すること、相手がいかに話しやすい状況にあるかということをこれから意識したいと思います。また、話を聴きながら相手がどんな感情であるかを理解することが大切だとも思いました。
・相手が話をしている時の感情を理解しながら話を聴くことの大切さを学びました。
・今までは、相談された時に答えを出そうとする、何かアドバイスをしなければいけないと考える自分がいました。今回の研修を受講し、答えは相手が持っているということ、聞くだけでも良いということを学び、少し肩の荷が下りた気がしました。

研修内容の詳細に関するお問い合わせは栃木県総合教育センター生涯学習部まで
TEL:028-665-7206　e-mail:skc-syougai@pref.tochigi.lg.jp