

セミナー報告

令和5年度 男女共同参画セミナー① ワーク・ライフ・バランス

「人生ワクワクは好奇心！ ～描く力とコミュニケーション力と小さな一歩～」



開催日 令和5年6月24日(土) 10時～12時

会場 ルミナス 第1・2・3会議室

講師 しらいし あきこ 白石 明子 さん(ヒューマンコミュニケーション研究所 代表)

【講師プロフィール】 大学:人間関係学部人間関係学科卒業
コンサルタント会社にて、コンサルタント・人事・人材育成(研修)・財務経理に関わり、総務・経理部長・企業研修講師を経て、ヒューマンコミュニケーション研究所(人材育成コンサルタント業)を設立。CPCC:米国 CTI 認定プロフェッショナル・コアアクティブ・コーチや日本心理学会認定心理士など、多彩な資格を有する。
現在、企業・行政機関・学校・就職支援機関において、管理職・社員研修・教員研修・就職支援講座・コーチング・産業カウンセリング等、全国で活動中。福岡市在住。

《セミナー概要》

企業コンサルタント・人材育成・産業カウンセラーなどを行う講師から、職場・地域・家庭で活かせるコミュニケーションの大切さを学びました。

まずは「気持ち良いあいさつ」を例に、同じ言葉でも言い方や表情ひとつで第一印象やその後の人間関係に関わってくると、その重要性について説き、自分が他人からどう見えているか、自分では気が付かないところを見つける手段として、カード(*)を使ったグループワークを行いました。

(※心理学をベースに人間の持つ様々な面をトランプ形態にしたもの。)

選んだ10枚のカードから自分のサブパーソナリティー(心の中の多様性、いろんな人格の存在)や性格タイプを分析し、グループの人達に話すことで、他者とのコミュニケーション力をちょっと磨くということを体験しました。「自己理解・他者理解・ヒューマンスキル(自分の考えを相手に伝える、相手の考えを理解すること)を上げることは、個々のワーク・ライフ・バランスの実現にとっても有効なこと。お互いに認め合い、助け合えるような良質な人間関係は、より豊かな人生を築きます。」と、参考エッセイ「おばちゃんのおくれたおまじない」の朗読なども交えて話されました。

最後に「ワーク・ライフ・バランスの実現のための小さな一歩！ひとりの時間もみんなの時間も大切。ひとりの時間も楽しむ！自己重要感を高めましょう。そして、自分自身にOKメッセージ(*)を送りましょう！！」とパワフルに優しい笑顔で呼びかけ、話しを締めくくられました。

(※誉める、ねぎらう、認める、感謝するなど)

《参加者の感想》

- ・ いろいろなところで、少しずつ生かされる学びを感じました。
- ・ コミュニケーション力が少しレベルアップできました。
- ・ ただ聞いているだけでなく、実践の場があり楽しめました。
- ・ カードを使った自己理解は楽しくできた。
- ・ コミュニケーションを取るための方法が学べた。
- ・ コミュニケーション能力をもっとつけたい。資料を見直したい。
- ・ お隣さん、初めてお会いしたのに、楽しい時間を過ごせました。
- ・ 語尾が少々聞き取りにくい気がしました。企業での講演が多いみたいなので、ちょっと難しく思えました。
- ・ 今日の講座は、参加型で楽しい、わかりやすくとても興味深い講座でした。
- ・ SP分析の説明わかりにくい。自己理解し辛い。資料がわかりにくい。
- ・ 先生のエネルギッシュな話し方で、最後まで飽きる事なく楽しく受講する事ができました。聴く時話す時、このように言うてみるといいですよ、このように話しと促すといいですよ等、とても心に残りました。
- ・ 白石明子さんのお話とても勉強になりました。ワークショップも交えて、たのしいひとときでした。私達女性は様々なライフイベントを乗り越えながら、自分自身、そして家族の心と身体、それぞれの人生をコントロールしていかなければなりません。人生100年時代を豊かに過ごすために、これから多くの学びを行っていきたいと思います。
- ・ コミュニケーション力を高めたい。やる気のない毎日が少しでも前向きに考えられれば。とても充実した講座でした。一步、前に進めそうです。
- ・ 自分のことを考えて口に出すことはあまりしていなかったの、声がつまりました。現在、仕事と家のこと(家族)が中心で、自分について考えなければいけないことがおそろかになっていました。コミュニケーションは大切と思うが、あらためてみると悩みにもなります。Z世代もむすかしい…(何かきっかけをいただきました)
- ・ もっと時間が長かったら、いろんな話しやワークショップができたのかなと思った。かけ足な感じでもったいなかった。
- ・ 相手の姿勢や話し方をまねするミラー効果やクッション言葉などをもっと知りたかった。サブパーソナリティーのカードはおもしろかった。
- ・ 自己紹介を含め、SP分析ができ、とてもいい機会になりました。又、「傾聴」の大切さを改めて認識し、学びの多い貴重な時間を頂きました。資料は自分を振り返り、見つめ直すことができました。本日のセミナーを受講でき、ありがたく感謝します。
- ・ 講師の方の会話がとても楽しくて興味を持って聞けました。自分自身を知るのにとっても興味深かった。私はメンタルの勉強をしたので、同じ様な話しもあって、振り返りながら学べました。またこの様な話をゆっくり聞きたいと思いました。とっても楽しかったお話でした。自分の枠をとっばらう、とても大事なことです。ね。「心理学」「自己分析」「新たなチャレンジ力」等々、今の世の中、生きづらさを感じている人が多いので、今回のような「コミュニケーション力」についての講座はタイムリー、とてもいいことだと思います。



※アンケートより一部抜粋