

令和5年度 第2回就業支援セミナーを開催しました！

日 時： 令和5年10月7日(土) 13:30~15:00
場 所： オンライン及びOKB ふれあい会館会議室からスクリーン
視聴による参加

講演テーマ：「～職場を明るく元気にする～

私もあなたも大切にできるコミュニケーション力とは」

講 師： 日本コミュニケーション機構（JCO）認定コミュニケーション講師

チャイルドコーチングアドバイザー・ボイスセラピスト

井上 香織氏

講 演

○ 講座の目的

職場を明るく元気に、自分を大切にできるコミュニケーション力を身につける。

○ 人間関係に悩む根本原因とは？

○ 良好な人間関係の土台・挨拶と返事のマナー

○ 自分も相手も大切にできるコミュニケーション術

①アサーション（自他尊重のコミュニケーション）

*アサーションとは

*アサーションの効果

*アサーションのセルフチェック（10つの質問）

*アサーションの実践事例

②傾聴（積極的に人の話を聴く）

*傾聴とは

*傾聴の効果

*傾聴の実践事例

○ 質問コーナー

○ 参加者からの感想（アンケートより）

- ・嫌いな上司を変えることはできない。自分を変えることを考えていこうと思った。

- ・自分も相手も大切にすることをコミュニケーションの方法がわかった。
- ・自分でも考えてやってきたことだったけれど、根拠や裏付けみたいなものを感じられたため、納得ができた。
- ・仕事上で活用できればと思う。
- ・コミュニケーションで悩む方に何を言ってよいのか、一般的に役に立つ情報は何か探していて、勉強になりました。途中から自分の悩みについても考える機会になりました。
- ・時間は長いですが、内容が職場の悩みを解決できるようなものや、目新しいものを得ることができなかった。忙しい時間帯なので、時間通りに終わらせてほしかった。
- ・自分も相手も大切にしながらコミュニケーションをとっていく大切さをしれました。
- ・いろいろな角度から見て、自身の見方も変えていきたいと思いました。
- ・聴講者は職歴もあり、いろいろな経験をされていると思うので、それに見合うようなもっと深く現実的な勉強になる話を期待していました。
- ・良い話が聴けたな、と思いますが私だけでなく、職場の人もし是非聞いてもらいたいくらいです。
- ・職場に戻り「ぜひ聴いてください」とは絶対言えないです。「そんなこと言うから」とか、「面倒くさいこと言って」という人ばかりだからです。「他人は変えられない」です。
- ・職場においても大切だと思ったし、生きていく上でも大切なことを知れて良かった。

○セミナーの様子

	
<p>講師 井上香織氏</p>	<p>会場の様子</p>