



話し上手より聞き上手!! やさしい聴き方講座

～人間関係がラクになるコミュニケーション術～

「聴いてもらえる」だけで心が軽くなります。相手の話を聴くことで自分を知ることができます。

「話してよかった」「すっきりした」と思ってもらえる聴き方には、ちょっとしたコツがあります。この講座では、否定されない安心感、自分の気持ちに気づける対話、「あなたの考えは聞いてない」と言われない聴き方、話し手が求めているものを受け止めるヒントを楽しく学べます。



話し手も聴き手も楽になる「聴く力（傾聴）」を楽しく学びましょう！

夫婦・親子・職場・生活で役立つ！誰でも参加できる、やさしく温かい講座です。



ちょっとでも気になったらぜひお気軽にご参加ください！

こんな方におすすめ！

- ✓ 子どもの気持ち、相手の気持ちをもっと理解したい
- ✓ 家族や友人、ご近所、職場での会話を円滑にしたい
- ✓ 人と関わる仕事・ボランティアで役立てたい
- ✓ 「話を聴く」ことに興味がある
- ✓ 否定しない聴き方を身につけたい
- ✓ 自分の気持ちの整理がうまくいかない



この講座で学べること

- ✓ 傾聴とは何か
- ✓ 相手の気持ちを受け止める聴き方
- ✓ 安心感を生む言葉の使い方
- ✓ 自分の心を整えるコミュニケーション術
- ✓ 否定されない聴き方のポイント
- ✓ 話し手と聴き手のすれ違いを減らすコツ



日程	テーマ	内容
第1回 11月11日（水） 部屋：202（保育：和室1）	傾聴ってなあに？	・「聞く」と「聴く」の違い ・体験談
第2回 11月18日（水） 部屋：101（保育：和室1）	傾聴による心の変化 ～感情は等価値～	・サイコロトークン ・感情と行動 ・じゃがいもの芽 ・グループワーク
第3回 12月7日（月） 部屋：101（保育：302）	傾聴の聴き方	・アクティブリスニングと非言語コミュニケーション
交流会 12月21日（月） 部屋：101（保育：102）	傾聴で心を楽しに	・学びのふり返し ・交流会



内容は変更になる場合があります。

※裏面あり



【会 場】	君津市生涯学習交流センター（君津中央公民館）
【時 間】	各回 10:00～12:00（9:45 より受付開始）
【講 師】	傾聴ボランティア子育てサポーター さぼっと
【対 象】	傾聴に興味をもった方、さぼっとの活動に関心のある方
【参加費】	無料
【定 員】	先着 25 名
【保育定員】	先着 10 名（保育受付 9:45 より各保育部屋）
【申込期限】	各回 1 週間前
【申し込み方法】	右記フォーム（二次元コード） または、電話・窓口でお申し込みください。
【問い合わせ先】	君津市生涯学習交流センター（君津中央公民館） ☎ 0439-50-3980 ※保育希望の場合は、月齢・お子さんの名前をお伝えください。 ※月齢 6 か月以上。6 か月未満のお子さんは同室参加可能です。

1 回のみ
の参加
OK



保育あり

🍀 お子さん連れの方のために、保育を実施します 🍀

君津市の保育研修を受けた保育協力者が、お子さんをお預かりします。はじめてお子さんを保育に預ける方も安心してご利用いただけます。

おやつ 1 回分・飲み物・替えおむつ等をまとめて 1 つの袋やバッグ等に入れて、保育受付でお子さんと一緒に預けてください。（持ち物には必ず名前を書いてきてください）

保育希望の方は、参加申し込みの際にお子さんのお名前と年齢を伝えてください。



🍀 『さぼっと』と一緒に活動しよう！ 🍀

さぼっとは、研修で自己研鑽をしながら、おしゃべり広場や傾聴講座を開催しています。また、こっこる一むにお邪魔して楽しいイベントを開催したり、家庭教育学級にお邪魔して仲間づくりのお手伝いをさせてもらっています。

さぼっとの活動に興味のある方、お気軽にメンバーにお声かけください。

🍀 さぼっと 活動紹介 🍀

私たち「さぼっと」は、自分を知り、相手を理解する学びと活動が続ける「傾聴ボランティア」です。子育てに疑問や悩みを抱えている方々が、安心してその思いを語ることのできる身近な聞き役として、君津市生涯学習交流センターを拠点に、君津市全域で活動しています。

現在の主な活動は、「おしゃべり広場」（子育て支援交流会）、「お楽しみイベント」（こっこる一む利用者の皆さん向け）、「おでかけさぼっと」（公民館などへの派遣活動）、「広報活動」などです。

平成 27 年度より開催している「傾聴講座」は、幅広い世代の方々に参加いただいています。