

出版記念講演

Beingとして聴く

一流の聴き方

主催：一般社団法人メンタルヘルス協会

定員 30 名・オンライン定員：100名

開催日時：2024年5月26日(日)10:00~16:00

会場：東京（あうるすぽっと3階会議室）

東京都豊島区東池袋4-5-2 ライズアリーナビル

<https://www.owlspot.jp/access/>

○ご自宅でのオンライン受講について

お申込と受講料のご入金を確認できましたら、受講についてのお知らせと研修に参加するための「ミーティングID」と「パスワード」及び研修会の配布資料PDFのご案内は、開催3日前までにメールでお知らせします。

参加費：一般7,700円当協会とNPOハッピーステージ会員4,400円

書籍「一流の聴き方」をご購入済の方は、5,940円

申込方法：下記からクレジットカード決済して下さい。

<https://www.mental-health-association.jp/20240526-2/>



銀行送金でのお申し込みを希望の方は下記口座に参加費を送金の上、お名前、

ご住所、電話番号、ご職業、ご参加方法をメールでお知らせ下さい。

※三菱UFJ銀行・大塚支店・普通0084831（一社）メンタルヘルス協会

研修のねらい

そもそも聴くことの目的はなんですか？

私たちは日常的に「人の話を聴く」ことはしていますので、実は「聴くとはどういうことなのか」はあまり意識せずに行っていることが多いのではないのでしょうか。そして「聴いているつもり」なのですが、それが本当に相手の助けになっているのかどうかについては、意外に気づいていないことも多いのです。更に、話し手が話をする目的はなんですか。実は多くの方がまずは「自分の心の重荷を下ろすこと」なのです。そしてそれは話し手自身も、話始めるときには意識していないことかもしれません。

そして「相手の話を聴くことが大切なのは、分かっているけれどもうまく聴けない」という声も挙がってきます。では聴くことが上手いいかないとき、何が自分の中で起こっているのでしょうか？それを考えることが「Beingとしての聴き方」を考えることでもあります。

聴くことは相手を大切にすることでもあり、相手と大切な人間関係に入ることでもあります。その為に大切な「Beingとして聴く」力をご一緒に学んでみませんか。この講座にご参加の方は、NPO 法人ハッピーステージ認定「聴き方マスター検定講座」に参加することができます。ハッピーステージでは、一人でも多くの聴き方マスターが生まれ「聴く」ことでお互いがサポートしあえる社会を目指しています。

プログラム

1. 「聴く」ための準備
2. 何が聴くことを妨げるのか
3. 聴くために必要な「共感」
4. 聴いているつもり落とし穴
5. 聴くことを阻む六つのバイアスパターン
6. 「何を話しても大丈夫」という聴き方



講師

講師：牛島 留理子（NPO 法人ハッピーステージ 代表）

国際コーチ連盟認定コーチ・ICNLP マスタートレーナー・キャリアコンサルタント・産業カウンセラー・ゲシュタルトセラピートレーナー・メンタルヘルスカウンセラー



主催：一般社団法人メンタルヘルス協会 〒193-0833 東京都八王子市めじろ台2-2 めじろ台マンション208号

(メール宛先) info@mental-health-association.jp Tel & Fax 042-665-1307