

# 「“こころの痛み”に寄り添うコミュニケーション」コース（基礎編）

〔概要〕：私たちは、日々、自責・他責による様々な悩み、苦しみ、不安、落胆、失望、後悔などを経験することで、自分の存在価値に強い“揺らぎ（こころの痛み）”を感じながら生きていますが、そのような“こころの痛み”を自力で乗り越えることはなかなか難しいものです。しかし、その“痛み”に誰か一人でも寄り添い、しっかりと耳を傾け、目を向けてくれるとすれば、自らの強みに気づき、自分なりに強く生き続けることができる術を見つけることが出来るようになります。本コースの基礎編では、寄り添うことができる一人となるために必要不可欠な理論、臨床心理、人間関係論、人格発達論、マイクロ・カウンセリング技術などに関する知識・技術などを学んでいただきます。（全10回）

〔対象〕：“こころに痛みを抱えるすべての人たちに寄り添うため”に最低限必要な基礎知識を習得することに興味・関心のある方が対象です。尚、2025年度開講予定の（技能編：10回）を受講されるには本基礎編の受講が必須となっています。また、配布資料は要点のみをまとめたものとなりますので、サブテキストとして購入を希望される方のための出版物（こころの痛みに寄り添うためのコミュニケーション：エッセンス編 2,000円）をご用意いたします。必要があれば受講申し込み時に併せてお申し込みください。

〔本講座を受講することで獲得を目指す知識・技能等〕  
 他者に寄り添うための理論（臨床心理学、人間関係論の基礎知識、マイクロ・カウンセリング法、コミュニケーションにおいて非言語サインが果たす役割と意味についての知識、自己覚知の重要性と方法についての知識）等

〔講師〕：吉川 眞（広島国際大学 客員教授）

日時／会場		講座名	講座内容
1	5月15日(水) 13:00-15:00 (東広島)	こころの痛みに寄り添うときは会話？対話？カウンセリング？	コミュニケーションという言葉に耳にした時、単なる会話をイメージする方が多いのではないのでしょうか？確かに会話を通してお互いに意思の疎通を図ることはできますが、“こころの痛み”に“寄り添う”ためのコミュニケーションとなると、せめて“対話”の形式をとることが必要ですし、更には、カウンセリング理論と技術を用いた対話であることが望まれます。そこで、この回では会話、対話、コミュニケーション、カウンセリングの違いを押さえることで、次回以降で展開される内容に対する知的好奇心を高めて頂こうと思っております。
2	6月12日(水) 13:00-15:00 (東広島)	寄り添う側に求められる“資質”について：誰にでもあるんじゃないの？という傲慢さの気づき	普段から人と普通に話が出来ているけれど、人の話を聞くのに資質って必要な？聞く能力なんて誰にでも備わっているんじゃないの？と思われるあなた、それは“聞く”と“聴く”の違いが分かっておられないのです。もっとも、ある総理も“私には聞く力がある”と言っていました。この方も“聞く”と“聴く”の違いが分かっておられないようで、凶らずも、国民に寄り添う資質が備わっていないことを自ら証明してしまっています。そこで、この回では“聞く”と“聴く”の違いを通して“寄り添う”ために必要な“資質”について学んでみたいと思います。
3	7月24日(水) 13:00-15:00 (東広島)	相手を信頼し、相手から信頼される”関係”について	こころの痛みを他人に話すなんて、普通はしたいとは思いません。でも、そのこころの痛みが耐えられないほどに強くなっていると、やはり、ワラをもすがる思いで誰かに聴いてもらいたいと思うのではないのでしょうか。その場合でも、信頼できそうな方にしか奥深いところまで話せませんよね。同様に、寄り添う側のあなたもこころに痛みを抱えておられる方を信頼し得なくて、「話し、寄り添う」関係は成立しませんね。この回では、信頼される存在になる（である）ために留意しなければならないことについて、様々な角度から学んでみたいと思います。
4	8月21日(水) 13:00-15:00 (東広島)	”言葉でない言葉（ノン・バーバルサイン）”にもっと目を向けましょう	コミュニケーションを取ると言った場合、“言葉”を使ったコミュニケーションをイメージすると思います。ただ、言葉が表している“内容”が、必ずしも本音・本心を表しているわけではありません。少しでも本音・本心に近づき、より深くまで相手の方を理解することが出来るためには、“言葉でない言葉”（非言語サイン）もしっかりと捉える必要があります。この回では、コミュニケーションを進める上で非常に重要な役割を持つ非言語サインについて学んでみたいと思います。
5	9月11日(水) 13:00-15:00 (東広島)	本当に相手の方の”言葉”を理解できていますか？	外国語で会話をしている場合はいざ知らず、日本語で会話をしている限りにおいては、相手が話していることは理解できていると思っていませんか？単一民族である私たちが話している日本語ではあっても、住んでいる地域や環境、文化はもとより、その時点で置かれている立場や状況、人との関係性などにより、一人ひとりが用いる言葉の使い方のニュアンスに微妙な違いがあります。この回では、言葉そのものを正確に理解する上でそのようなさまざまな要素を踏まえることの大切さを事例を通して学んでみたいと思います。
6	10月9日(水) 13:00-15:00 (東広島)	寄り添うために不可欠な”三次元思考”、“四次元思考”ってなんですか？	たとえ日常的な会話であったとしても、相手の方の語った内容はもとよりこちらが応答した内容も覚えておかなければ、やり取りに齟齬が生じ、信頼を損なう可能性が多分にあります。ましてこころに痛みを抱えておられる方が口にされる内容は、出来れば繰り返して口にはしたくないものであるはずですが、この回では、自らの力を発揮して自らが抱えているこころの痛みを少しでも軽く出来るようになるために、寄り添う側が絶えず意識して取るべき四次元思考とは一体何かについて学んでみたいと思います。
7	11月13日(水) 13:00-15:00 (東広島)	寄り添えますか？寄り添えていますか？：“自己覚知”することは最も大切なことです	恋は盲目と言われるように、寄り添う場合も心理的に近づき過ぎても、また逆に離れすぎても駄目ですが、残念ながら、相手の方に対する第一印象や相手の方の口にする内容や様々な感情、置かれている状況などを耳にすると、無意識にですが離れたり近づいたりしてしまう傾向にあります。そこでこの回では、無意識に行ってしまう心理的な距離の取り方を意識的にコントロール出来るようにするために、相手の方に対する印象や話す内容や感情への受け止め方などを“自己覚知”することの重要性とその方法について学んでみたいと思います。
8	12月11日(水) 13:00-15:00 (東広島)	こころの痛みに寄り添う：共感することの大切さとその難しさ	寄り添う上で“共感”することは基本中の基本です。共感と似たような言葉で同情（感情移入）があり、共感 empathy 同情は sympathy という英単語の訳語です。頭文字に S があるかないかの違いですが、この S = self（自己）が寄り添う際に入りこんでくると、こころの痛みに寄り添うことが出来なくなるのです。この回では、共感と同情の違いの理解から入り、共感的理解とその理解に基づいた反応の仕方について、様々な事例を通して学んでみたいと思います。
9	1月15日(水) 13:00-15:00 (東広島)	こころの痛みを抱えるひとの”不安”とそれを解消しようとする心のメカニズムについて	こころの痛みを抱える人は絶えず不安を抱えています。不安そのものは必ずしも悪いものでも、病的なものでもありません。それどころか、外部からの危険が迫ってくるような場合、「危ないぞ」と警告を発してくれる役割を果たします。そのような不安から自己を守るために抵抗しようとする心理メカニズムを防衛メカニズム（Defence Mechanism）と言います。この回では、私たち自身が社会生活を送る際にどのような防衛メカニズムを、どのように働かせれば自己を守ることに繋がるかについて学んでみたいと思います。
10	2月12日(水) 13:00-15:00 (東広島)	寄り添うために個別化が必要な理由をパーソナリティの成り立ちから考えてみましょう	私たちは皆、生れてからこのかた、一人ひとりが異なった環境で育ち、異なった人間関係を築くことで異なった経験を積んできています。つまり、人それぞれの軌跡を残して今に至っています。また、どのような理論・技法を用いた関わり方をしたとしても、何らかの『肯定的意味を持つパーソナリティ変容』が引き起こされます。そこで、この回では、人格発達のプロセスを概観すると共に、人それぞれにあった寄り添い方（個別化）を模索し実践することで、お互いにとって成長・成熟をもたらす機会とし得るということについて学んでみたいと思います。

【留意事項】

・開講日は月1回程度で、原則、第2水曜日（東広島キャンパス：13:00～15:00）を予定しております。