

## “こころの痛み”に寄り添うコミュニケーションコース

**【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、後悔などの”こころの痛み”を経験することで、自分の存在価値に強い”揺らぎ”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というの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、たとえそれが自分自身であったとしても寄り添い、こころの声に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、自分なりに乗り越える術を見出し、強く生き続けることが出来るようになります。

**【対象】** 自分も含め、抱える”こころの痛みや不安、焦りや怒りなど”を自らの力で乗り越えるために最低限必要な基礎知識とスキルを身につけることに興味・関心のある方が対象です。

### 【本講座を受講することで獲得を目指す知識・技能等】

本コースの前半では、自・他が抱えた”こころの痛み”に寄り添う上で必要不可欠な理論、臨床心理、人間関係論、非言語サイン、学習理論、マイクロ・カウンセリング法などに関する知識の習得を、後半では、寄り添うための具体的な臨床スキルの修得を目指します。

**【講師】** 吉川 真（広島国際大学 客員教授）

**【定員】** 15名

**【その他】** 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「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」ならびに「スキル編」を（いずれも著者割引きで各2000円）をご用意いたします。さらに詳しく学びたいと思われる方は、受講申し込み時、あるいは初回開講日に併せて購入申し込みをしてください。

**会場：** 東広島キャンパス

日時	講座名	講座内容
1 5月13日（水） 13:00～15:00	寄り添う側に求められる”資質”について：誰にでもあるんやないの？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の？聞く能力なんて誰にでも備わっているんやないの？と思われているあなた、それは”聞く”と”聴く”的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”と言っていましたが、この方も”聞く”と”聴く”的の違いが分かっておられないようで、図らずも、國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いました。そこで、この回では”聞く”と”聴く”的の違いを通して”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。
2 6月3日（水） 13:00～15:00	”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の種類とそれらが表す意味について学んでみたいと思います。
3 7月1日（水） 13:00～15:00	寄り添えますか？寄り添えていますか？：“自己覚知”に努めてこそ寄り添える	恋は盲目と言われますが、心に痛みを抱える方に寄り添う場合は心理的に近づき過ぎても、また逆に離れすぎても駄目なのですが、残念ながら、相手の方に対する第一印象や相手の方が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があります。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。
4 8月5日（水） 13:00～15:00	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、共感は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相手の言葉や非言語サインの理解の際に自分というフィルターを通してしまいますため、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、共感的理性和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。
5 9月2日（水） 13:00～15:00	こころに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	こころに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、病的なものではありません。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。
6 10月7日（水） 13:00～15:00	ゲシュタルトの歪みと自己覚知	次回からの演習に入る前に、基礎編の内容を別の角度から検討し、理解を深め、拓げます。コミュニケーションにおいて用いられる非言語サインは、送り手が自分の意思を表現し、受け手がその表現を言語のように読み取ることにより相互理解が成立します。ただ、こころに痛みを抱えるそれの方が表す言語表現も非言語サインもその意味することは個人的、社会的な意味や歪みが影響しているため、個別化して理解をする必要があること、また、得た情報は単独ではなく文脈を踏まえた統合的な繋がりを持たせて分析・理解すべきことを学びます。
7 11月4日（水） 13:00～15:00	スキル1：焦点を当てるとともに流れに沿った反応をする スキル2：効果的に質問をする	相手に注意を向け、話の内容を理解するためにしっかりとついていくというスキルは、こころに痛みを抱える人に最善の利益をもたらすことを意図した面接には欠かすことが出来ないので、他のスキルに先立つてしっかりと修得しておかなければならぬスキルです。また、感情反射のスキルは、こころに痛みを抱える人が抱えている気持ちをそのまま知り、理解することが出来なければ用いることが出来ないものです。その際の感情の反射は、相手がどのように言い表しているか、どのような文脈でその言葉が出てきたのかに気づくことも重要なことです。そこで、会話事例を一つひとつ多角度から検討することにより、これらのスキルの修得を目指します。
8 12月2日（水） 13:00～15:00	スキル3：感情の反射 スキル4：内容の反射	コミュニケーションを促進する効果的な質問の仕方を修得するためには、開かれた質問、閉じられた質問の知識に加えて、こころに痛みを抱える人からの反応を促すための”最低限の促し反応”（話し手の反応を促進するための反応で、たとえば領き、なるほど、うんうんといった相づちなど）に関する知識が必要です。また、的確に感情反射するスキルを修得することは、こころに痛みを抱えている人との信頼関係を構築する上で必要なことです。そこで、会話事例を一つひとつ多角度から検討することにより、これらのスキルの修得を目指します。
9 1月6日（水） 13:00～15:00	事例研究	拙著の「こころの痛みへの気づき-患者への共感的支援のために」から2つほどの事例を取り上げ、これまでに学んだ知識を総動員して頂き、皆さんと一緒にになって事例研究をしたいと思います。ちなみに、事例研究というのは、一つひとつの事例の中の一つひとつの情報やそれらの情報を統合・連結させて得た情報に対して多角度から”仮説”を立て”検証する”というプロセスを踏むことで、こころに痛みを抱える人にとって最善の利益をもたらす関わりとは何かについて考える力を修得する手法です。
10 2月3日（水） 13:00～15:00	バイアスについて	相談援助に携わることは、双方にとって非常に大きなストレスをもたらします。もちろん、そのストレスは人の成長に欠かすことが出来ない要素であります。場合によっては、こころに痛みを抱える人やその方が抱える問題などに対してあなた自身が持っているバイアス（色眼鏡）が大きく関わっていて、そのためには相手の方に不要なストレスを抱えさせている可能性があります。その結果、相手の方が立ち上がりうとする力を損なってしまうとすれば、どうでしょうか？そこで、お互いの成長に繋がる”対話”を促進することができ、相手の方の力を最大限に引き出すことが出来るように、自らのバイアスを自己覚知することに取り組んでみたいと思います。

### 【留意事項】

- ・開講日は月1回程度で、全10回（東広島キャンパス：13:00～15:00）を予定しております。
- ・8割以上（8回/10回）講座に出席された方には、修了証を発行いたします。