

平成 29 年度

# 家庭教育支援 スキルアップ研修

《日 時》 平成 29 年 9 月 4 日（月曜日）

《場 所》 大阪府新別館南館 大研修室

《参加者》 123 名

（親学習リーダー、訪問型家庭教育支援チーム員、  
家庭教育支援スーパーバイザー、学校教職員、行政担当者等）

《講演・ワーク》

テーマ 「アサーションスキルと引き出す力」

講 師 瀬戸口 千佳 氏（C's G Mission 代表）



講師は、C's G Mission 代表の  
瀬戸口 千佳さん

家庭教育支援員や学校関係者など、123 名  
が参加しました

コミュニケーショントレーニング、アサー  
ティブなコミュニケーションについて講演

ペアやグループで、コミュニケーション  
のワーク

心理カウンセリングとコーチングのセンスを合わせた「コミュニケーショントレーニング」、自分のコミュニケーションの癖に焦点を当てて「観察」し「変化」「実行」、また「観察」といった「前進・成長のサイクル」、アサーティブなコミュニケーション（自他を尊重した自己表現もしくは自己主張）として、「～してくれたらうれしい。」とか「～してくれたら助かります。」といった「I（アイ）メッセージ」等についてお話しいただきました。後半はワークを行い、参加者それぞれが「話していていやだと思うこと」を考えたり、「沈黙のワーク」（沈黙して相手の話を聞くことの必要性や難しさを感じるワーク）を実施したりと、参加者自身のコミュニケーションを振り返りました。

《参加者の感想》

- 自分の考え方や受け取りの癖を直すのは、性格の一部のようにずっと自分のもので変わることなどないと思っていたが、先生のお話を聞いて、自分の癖にじっくり向かい合ってみようと思いました。「変えられるものですよ。」と聞いて、それも楽に感じました。
- Iメッセージの話はよかった。しゃべりすぎる自分や自分が嫌だなと思う人の話は、自分自身を振り返るいいきっかけになりました。
- 「沈黙」と「受け取る」が今自分の課題であると思います。すぐに口をはさみ、アドバイスしてしまいがちなので、そのワードを自分で意識していきたいと思います。
- 自分と向き合うこと、自分の感情をコントロールすることを、教えていただいて参考になりました。