

第4回コミュニケーション力UP!講座を開催しました。

9月24日(土曜日)に、第4回コミュニケーション力UP!講座を開催し「自分をあとまわしにしない!自分の気持ちを伝えるコミュニケーション術」と題し、キャリアカウンセラーの藤井しのぶさんに講演をしていただきました。



講師:藤井さん

藤井さんは、男女にジェンダー(社会的文化的性差)の視点を持つキャリアカウンセラーとして就職支援や子育て支援、市民活動支援に携わり広く生き方の相談を受けるなど、社会参画を通じて自分らしく輝くことを応援してみえます。

自分の気持ちが伝えにくいと感じる原因についてのお話で、無意識に潜むジェンダーや同調志向、同質主義があるために起こる思い込みで陥りがちな考え方につづかせていただきました。

また、物事の見方の中で気持ちと、考えを区別するなど、伝えるときのポイントを教えていただき、気づけば変えることが出来て楽になることを学びました。

気持ちを伝えることは自分を大切にすることであり、対等な人間関係を築く基本になるので、自らの意思に基づく生き方が出来れば男女共同参画社会を実現できるのではないかと話されました。参加者からは、「心が軽くなりました」

「もしかして相手を傷つけているかも?と反省しました」「自分が楽になるなら、話した方がいいんだと思えた」などの感想を頂きました。



講座の様子



講座の様子