

古賀市男女共同参画輝きKogaネットたより

ぴ か ☆ イ チ

第3回男女共同参画セミナーを開催しました！

Vol.05

2020年2月発行

講演 「幸せの人間関係」

講師：中島 俊介さん（西南女学院大学教授、北九州市立大学名誉教授、臨床心理士）

心理学、メンタルヘルス、コミュニケーション論を教える傍ら、執筆や「幸せの人間関係」「対話学入門」など、心と健康についての話を中心に講演を行われている中島俊介さんにご講演いただきました。

■ 人間関係の第一歩は自己との関係

- ・ 自己受容できない人は他者受容できない
- ・ 「あるがままの自分を認められた時・認めた時」相互のところがひらく。それは対話（対等な会話）の繰り返しから生まれる。
- ・ 劣等感も孤独感も不安感も無くさなくてもよいし、無くならない。与えられた道具を使いこなすのが人生の名人！

■ 悩みのほとんどは人間関係である（心理学者アドラーの言葉）

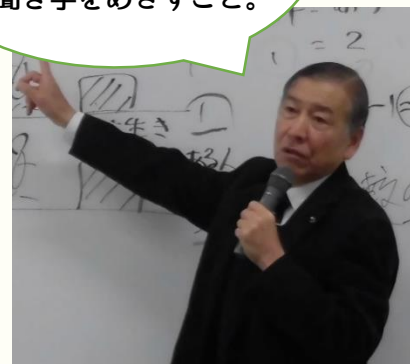
- ・ 人間関係はコミュニケーションで成り立つ。そのコミュニケーション（対話）を阻むものは次のとおり
- ①エネルギー不足。（疲労や栄養・睡眠不足）
- ②見くびったり小バカにする。（タテの関係「上下・優劣・正誤・勝負・多少」からヨコの関係「対等」へ。
- ③老化。（互いの硬直した信念体系。「～べき」主義）
- ④スピリットの問題。（死生観や信仰）
- ⑤有害なもの（痛みや怒り、騒音や光、トラウマ、害虫など）

■ ありのままを交流する

- ・ 実感を交流。（感情を聴くこと。過去や未来は問わない。）
- ・ 善し悪しを語らない。（批判や自分の価値観はとあえず隅に置く）
- ・ 対話は、肯定的な受容の一言から。
「確かに」「なるほど」「そうなんだ」「そんな考え方もあるんだね」



人間関係は対等な会話（対話）が大事！
まずは1人1人が誠実な聞き手をめざすこと。



【講師：中島俊介さん】

【古賀市男女共同参画輝きKogaネット 小田邊 美香 セミナー感想】

中島先生のお話から心にたくさんのことばの栄養を与えてもらった。
『人生を楽しむには一切の期待をしない』
『期待をしていないという大きな愛』
『タテの関係「上下・優劣・正誤・勝負・多少」からヨコの関係「対等」へ。』
『人間成長できるところに身を置け』
『「～べき」から「～にこしたことはない」へ変換』
など、たくさんのことばが「なるほど！」と心に沁み、楽しく軽やかな気持ちになれた。
また、日本語の素晴らしさも実感できた。

【参加者感想】

とても楽しい2時間でした。
職場で家庭で今後関係を考え
ていく中でのヒントを沢山いた
だきました。

難しい内容をとても分かり易く、
ユーモラスにお話しいたいて、
とても良かったです。

楽しかったー。
おもしろかったー。
勉強になりました！