

NPO法人 あっとわん

ママのこころと笑顔の応援団



第144号
通信

あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2015年11月27日発行 46,370部

相談員人材 養成講座レポ

街で普通に暮らす人たちが、 気軽に相談をする・相談に対応するとは？

NPO法人あいちかすがいっこさん主催で
全労済さんからの助成金で実施している

「安心して相談できる街を作ろうプロジェクト —相談員人材養成講座—」(全4回)

が10月から始まっています。

「相談」という言葉って、なんとなく重い感じがしますが、これは【究極のコミュニケーションである】という考え方を取り入れ、大げさに考えるのではなく、より良い・より適切なコミュニケーションをとっていきましょうというものです。



子育て中の人たちに「相談するとしたら誰にしますか？」というアンケート結果を見ると「家族・友人」というカテゴリーが約90%を占めており、行政窓口や子育て支援センターなどは、約10%程度というデータがあります。

大げさな「相談」というよりは、「ちょっとした相談」は日常的に会話の中に含まれていると考えられます。

より良いコミュニケーションのメカニズムを知ることで、「相談する」「相談される」ということが自然にできるように感じています。それぞれの、「相談する力」「相談に対応する力」ということを持つことで、生活が豊かになると私は考えています。

生活で取り入れることができるポイントをいくつか紹介しますね。

相談する場合

- 相談に対応してくれる人との相性があるので、ひとつの機会だけで判断しなくても良い
- セカンドオピニオンのように、違う人にも相談してみると違う視点が得られる場合もある
- 主語・述語など、5W1Hを基本にして伝えるようにする
- 相談することをあらかじめメモしておく
- 相談で聞いた内容もメモするようにする

相談に対応する場合

- まずは、しっかりと相手の話を共感的に聴く
- 自分の価値観を当てはめて相手の話を聞かないようにする
- 自分で勝手に判断せず、ちゃんと質問する
- 「～だろう」「～なはず」はやめて、ちゃんと質問する
- 質問は5W1Hを基本にたずねるようにすると、あいまいなところが無くなる

コミュニケーションとしてはこれらが基本になりますが、対応する場合は、知識や情報、なども持っているよりスムーズになってきます。

その他、「こんなこと聞いていいのかな？」とか「こんなわたしが相談なんか受けられない」という思い込みはなるべくなくして、丁寧にコミュニケーションをとっていくことをお勧めします。

この講座では、基本的なところから専門的なところまでをお伝えしています。

4回の講座の後は、シェア会や自主学習会などを通じて、より相談を身近にしていきつつ、実践できる場を作り、実際にやってみようという試みを考えています。

今後も、あっとわん通信内でもお伝えしていこうと思います。

かおのゆみこ

協働・連携：人と人とのつながり…。ここに必要なのはやはりコミュニケーションです。コミュニケーションには、「受信」「発信」「非言語」があり、どれもバランスがとれていることが理想となります。さらに、この3つの要素のバランスがうまく取れるためには、技術的なこととありますが、本人の自己肯定感や経験値が必要になってきます。コミュニケーションをとることは、実際の行動と結びつきながら進んでいくものなので、行動を抑えてしまふ要因があるとより良いコミュニケーションに繋がらなくなります。▼自己肯定感を高めるためには、環境がとても大切だと思えます。環境を整えていく中でも「人」の環境がより重要で、コミュニケーションを受け止めてもらえる環境や、否定されない、共感されやすい環境を確保していくことが求められます。大人であれば、自らその環境を整えていくことも大切だと思います。ただし、この環境を整えるという事は、「自分の思い通りになる」「自分の意見が通るようになる」ということとは違いますが、お互いの価値観や意見の違いを認め合いつつ、より豊かな生活になるための切磋琢磨だと思えます。

▼こういう前提が整っていくことによって、協働・連携：人と人とのつながりが、コミュニケーションを介して豊かになっていくのだと思います。まずは、前提を整えていくことが大切だと思います…。がとても難しいのも事実です。