

令和2年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	職場や日常生活で使える「カウンセリングの基本」(清泉女学院大学出張講座)			
講座の目的	<p>カウンセリングの基本スキルは、他者だけでなく自己をも大切にする技能であり、専門的な相談の場面だけではなく、職場や日常生活に取り入れることができる。悩みを抱えた当事者(及びそれを周囲で支える方)がこのスキルを学ぶことによって、コミュニケーションのコツを習得し、エンパワメントにつなげるための講座を開催する。</p>			
募集対象	県内在住、在勤、在学の方(男女不問)			
定員人数	オンライン(Zoom)参加	40名	センター会場参加	若干名
申込人数	オンライン(Zoom)参加	45名	センター会場参加	5名
当日参加人数	オンライン(Zoom)参加	37名	センター会場参加	5名
申込方法	電子メール、電話			
託児	(設定なし)			
回数	1回			
開催場所	男女共同参画センター			
開催内容	日時	内容		講師
	10月31日(土) 13:30~15:00	<p>講義、ワーク 職場や日常生活で使える 「カウンセリングの基本」</p>		<p>岡本 かおり さん 公認心理師/臨床心理士 清泉女学院大学人間学部准教授</p>
<p>・カール・ロジャース/クライアント(来談者)中心療法の創始者 「傾聴」「受容」「共感」をカウンセリングの基本とした。</p> <p>・自由連想法の技法 明確化、直面化</p> <p>・質問の技法 閉じられた質問、開かれた質問 信頼関係のとり結びの程度</p> <p>・個人でできるワーク 共感的な受け答えを考える</p>				
参加者の声	<p>○とても分かりやすく、「こう言われたら、どうするか?」という練習問題が良かったです。今日からすぐ使えそうです。</p> <p>○先生の話し方や声がとても聞きやすく、安心感がありました。時間があっという間に感じました。次回もあればまた参加したいです。</p> <p>○自宅からZoomで参加できたので参加しやすかったです。魅力的な講座等あっても遠方の会場だと参加しづらいので県主催の講座などはオンラインの活用を期待します。</p> <p>○Zoom使用とのことで、参加しやすく有難かったです。内容も短い時間で基本的なことをわかりやすくお話くださり、仕事で活用しようと思いました。特にワークでのやりとりが役に立ちました。</p> <p>○ワークで例題がでたとき、「確かにこんなときどうしよう?」と思うような内容だったので、とても参考になりました。相談業務だけでなく、日々の生活の中で活用してみたいと思いました。</p>			