

講座例＜悩みの聴き方レッスン＞

「親しい人の話を聞くなってどういうこと？」

講師：精神科医師または心理学の専門家

+いのちの電話スタッフ

講座の内容を一部ご紹介します。（受講者に応じた内容を用意します）

いのちの電話のスタッフによるワーク一例

①「この人の気持ちは？」

自分の気持ちを言葉にして、相手の気持ちに共感する体験をしましょう。

② 対話事例をもとに

2 パターンの会話事例を読み合わせて、違いを確認しましょう。

③ ロールプレイ「対話してみよう」

2 人組になって、一人が「話す人」もう一人が「聴く人」になって5分間対話してみる。

その後、グループに分かれて、対話してみて起きた気持ち、気がついたことなどをグループでシェアします。

⇒聴いてもらう体験、聴く時の姿勢、やり取りで起きたこと、対話と情報交換との違いを実感しましょう。

いのちの電話には「死にたいくらい辛い」という相談が多く寄せられています。

わたしたち相談員は研修の中でこのような訴えにどのように応えるかということ、グループワークで共有しています。

60分から90分の範囲でプログラムを設定しています。

内容は、ゲートキーパーとして活動するための基礎的理論と技法を中心に

開催目的に応じて御相談させていただきます。

お問い合わせ先：社会福祉法人いのちの電話（東京）

電 話：03-3263-5794（13：00-17：00）

Mail:tokyo_office@indt.jp