

おもしろお母さん

2月22日(日) 薫科生涯学習センターにて第5ブロック母親委員会主催行事第3回としてプロオーディターの米山千代子先生を講師に迎え、『心の仕組みとコミュニケーション』の講座を開きました。

当日は40名近くのみなさんにご参加いただき、ありがとうございました。

アンケート結果もほぼ満足度が高い内容でほっとしました。

① 心の仕組みを理解し、心の状態が分かるだけでもよりよい対処法が分かります。

心にはふたつの領域があります。それは分析心と反応心です。

分析心⇒合理性・理性的・・・平常心が働いている

反応心⇒刺激に対して反応・・・感情的になっている

② 感情のトーンスケール

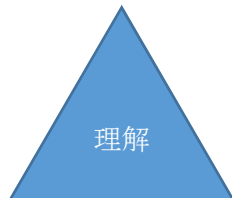
高い生命力【分析的】 ⇔ 低い生命力【反応的】

感情のトーンは上に行けばいくほど楽しいことに繋がる。

『楽しいことは正しいことに繋がる』

③ 理解を構成するもの

コミュニケーション



親愛の情

同意

1点が上昇すれば他の2点も上昇する⇒三角形を使えば使うほど理解が大きくなる

④ コミュニケーション

話す・・・子どもが聞く体制であること、子どもに正確に伝えること。

聞く・・・子どもの話を正確に聞く、アクノレッジメント【相手の行為を受け取ること】をする。

例) わかりました・なるほど・・・言ってくれてありがとう！そうなんだ！

以上の4つを普段の生活の中で少し意識するだけでも親子のコミュニケーションがより深くより良い関係になっていくのではないのでしょうか。

最後に第5ブロック母親委員会に多数のご協力をいただきまして無事に1年間の活動を終えることができました。来年度の講座も大勢の方に参加していただけるような内容の濃い活動をしていきたいと思っております。一年間ありがとうございました。