

## 地域活動報告

# SAT ソーシャルスキルを活用した「出前講座」発進！！

前田 理恵 清水目 明子 立川 妙子 高野 法子  
高井 容子 鈴木 ちはる 竹川 美江 前田英里

Rie Maeda Akiko Shimizume Taeko Tachikawa Noriko Takano  
Yoko Takai Chiharu Suzuki Yosie Takekawa Eri Maeda  
ヘルスカウンセリング静岡勉強会

## 1 出前講座を開始しようとした背景

### 1) 問題点

今回の「出前講座」を発進するに至ったのは、ヘルスカウンセリングをこよなく愛する静岡勉強会会員ならではの発想と言っても過言ではない。「私達の生活の中で、問題を抱えても解決できるスキルとしてSAT療養は役立っているのに、なぜ一般に広まらないのだろうか。なぜ、勉強会の会員が増えないのだろうか」。この思いは、“楽しく”をモットーとする静岡勉強会「永遠のテーマ」である。

毎年行われる学術大会では、勉強の成果を発表し、勉強会の存在もアピールしているが、ここ5～6年新規会員の獲得が少ない状態である。2007年11月には、ヘルスカウンセリングを一般にも広めようと、鈴木克則氏によるヘルスカウンセリングの入門編として「プチ講演会」を開催した。しかし、実質的な効果は得ることができなかった。現在、勉強会登録者の中で実際に活動している会員は20名程。勉強会参加者数は5～6名であり、過去には1名の時もあった。「仕事との両立が難しい」「子供の予定があり参加できない」「家庭の事情がある」「子供を預ける事ができない」等の理由があり、学習意欲はあっても、うまく都合が合わない事が多い。

以上の現状を受け止め、「会員増加」を目的に勉強会日程のチラシ配布、現在閉鎖中の学会メールマガジンでの告知、会費の値下げ、勉強会会場を静岡市以外の三島市・浜松市にも広げるなど、試行錯誤を続けてきた。

### 2) 出前講座誕生までの経緯

この頃、勉強会とは全く別に会員の清水目が立川

へ、清水目のPTA役員研修会にて「カウンセリング」の講演を依頼していた。清水目からは、子供の母校である小学校PTAの現状、講師料は多く出せないが、コミュニケーションやカウンセリングの必要性を多くの人が感じている現状を聞く。「交通費は出せるが、講師料は各小学校の積み立てによる運営の為難しい」「コミュニケーション研修の必要性は理解できるが、講師料で何万も出す事はできない。研修の時間もないし・・・」とのことだった。この話をきっかけに、「私達に何かできる事があるのではないかと考えるようになったのである。立川から「講師料がなくても地域の声には応えたい。会員が講師役になれば、勉強にもなるし普及にもなる。無料で講座を行ったらどうか」と提案があり、会員が講師になって行う「出前講座」が誕生したのである。

当初、会員は「そんなことが自分達にできるだろうか」と半信半疑であったが、講師経験のある立川が中心となり、出前講座が形となった。静岡勉強会会員の多くは、心理カウンセラー・グループカウンセラー・ソーシャルスキルトレーナー等の資格を取得しているが、活用に至っていなかった。

このような経緯から、「自分自身のスキルアップ」「地域メンタルヘルス向上への貢献」「SATの魅力伝える」などを目的とした「出前講座」が発進したのである。

## 2 出前講座概要

### 1) 出前講座目的

「スキルアップ」「地域メンタルヘルス向上への貢献」「SATの魅力伝える」

### 2) 出前講座の種類

「職場いきいきコミュニケーション講座」「上手に自己表現できるアサーション講座」

「お母さん・子供いきいき上手な子育て講座」「ストレスの基礎知識」など・・・

### 3) 出前講座の対象者

### 連絡先

ヘルスカウンセリング静岡勉強会 前田理恵

〒411-0857 静岡県三島市芝本町4-11

TEL:055-981-8282

Email:sphz3g99@globe.ocn.ne.jp

お母さん仲間 PTA 仲間、病院、学校、職場など

#### 4) 出前講座の時間

1時間30分~3時間(基本は対象者のニーズに合わせて設定)

#### 5) 出前講座の費用

無料

#### 6) 出前講座の講師

静岡勉強会会員

### 3 出前講座発進までのプロセス

- 1) 無料講座の名称を考案。「出前講座」とした
- 2) 勉強会パンフレット作成(PRの為、別件のPTA研修会を機に作成)
- 3) 出前講座企画書作成(参考資料1.参照)
- 4) 出前講座の出前先の開拓(会員の勤務先、知人等)
- 5) カリキュラム作成(参考資料2.参照)
- 6) レジュメ作成
- 7) 講師練習 各自で個別練習の後、集まって役割を交代しながら練習。
- 8) アンケート用紙の作成(参考資料3.参照)
- 9) 講座当日の参加会員選択

### 4 活動報告

- 1) 第1,2回 出前講座「言葉を忘れた私たち コミュニケーションが社会を救う」  
出前先: 富士市K病院  
「リスニングスキル編」 2008/11/13  
「アサーションスキル編」 2008/11/27  
講師メンバー: 立川・清水目・前田(理)・竹川  
参加人数: 12名(医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など)
- 2) 第3,4回 出前講座「コミュニケーションは社会を救う」  
出前先: 浜松市E病院  
「リスニングスキル編」 2009/2/13  
「アサーションスキル編」 2009/2/25  
講師メンバー: 立川・清水目・鈴木  
参加人数: 25名(看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など)
- 3) 第5回 出前講座「自分らしく輝くためのコミュニケーション」 2009/5/12  
出前先: 熱海市K専門学校

講師メンバー: 立川・前田(理)・正村・前田(英)

参加人数: 43名(医療系専門学校学生)

#### 4) 第6回 出前講座予定「職場と家庭で活かすカウンセリング技法」 2009/6/12

出前先: S郡S町S歯科医院

講師メンバー: 立川・清水目・前田(理)・正村・前田(英)

参加人数: 35名(歯科医師、歯科衛生士、歯科受付)

(2009/6/12現在)

(参考資料写真1参照)

### 5 参加者の声(一部抜粋)

- ・いろいろな所で行われれば、幸せな人が増えそうなセミナーだと思いました
- ・カウンセラーという職業にとっても興味を持ちました。医療人として患者さまのメンタル面もケアする事を考えると「カウンセラー」は素晴らしい仕事だと思いました
- ・自分自身のコミュニケーションとしっかり向き合える時間でした
- ・共感的な態度で接してくれると話しても気持ちよい気分になり、逆に反応がないと、不安、みじめな気持ちになる事が実習を通して学ぶことができたので良かった
- ・自分では今までアドバイスのことをしていたことが多かったと思う。しかし、それは相手が求めているのではなく、聴くという事が大切だと言うことがわかった。これからの仕事に活かしていきたい
- ・上司と部下という立場では、どうしても部下は上司に話しにくくなり、本音をいいにくい為、上司やリーダーはまず雰囲気や技術を学ぶべきだと思った
  - ・普段の生活の中でなげなく交わしている会話でも、話し方ひとつで相手に与える印象が変わるし、アサーションに配慮して行うことは非常に大切なことと感じました
  - ・とても興味深く、明日から実践できる内容でよかった。普段、なかなかスタッフ間で業務以外のコミュニケーションが取れないため、とても楽しい時間を過ごすことができました。お互い、意識してコミュニケーションをとってあげたらいいです

## 6 アンケート結果

第1回～6回出前講座合計参加人数 150名

- ・講座の内容は全体としていかかでしたか？→とても満足+まあ満足 97%
- ・講座の分かりやすさは？→とても分かりやすかった+十分かりやすかった 96%
- ・講師の印象はいかかでしたか？→良かった+まあ良かった 97%

(参考資料図1.参照)

## 7 講師を経験しての感想

〈立川妙子〉

もともと自分から言い出した出前講座でしたが、実際に動き出すまで、あるいは動き出してから予想外の苦労が続きました。講師経験のある私を中心にすべての講座に関わりましたが、メンバーが講師をしている時にはハラハラしたことも何度もあります。知識はともかく、講師経験がないということが大きなハードルでした。しかし、ちょうどいい勉強の機会でもあるし「頑張りたい！」というメンバーの意欲は強く、自費で交通費や会場費を分担し、時間を捻出して練習に励みました。

着実に成果を挙げていると嬉しい思いを感じています。

〈前田理恵〉

率直に楽しかったです。いろいろな人と出会い交流を持たせた事は、自分にとって財産になりました。講師の経験からは、「勉強不足」と「人前での話し方や振る舞い」等について学ばなければいけないと、大きな課題が目の前にあります。この発案がなければ経験できない事を経験した事で、これからの自己成長を自分に期待し、またいろんな方と出会えることを楽しみに、これからも楽しく取り組んでいこうと思います。

〈清水目明子〉

出前講座の一部を担当させて頂きましたが、練習中は、自分が何を話しているかすら分からなくなるほど支離滅裂でした。が、子供の前で練習した結果、1回目はなんとか伝える事ができました。2回目の挑戦では、参加者の顔を思い出せるくらい余裕があり、自分が話している言葉も自分で聞き取れるくらい落ち着いていました。出前講座をやるたびに、日常に役立ててみようという熱心な参加者の声を多く

聞き、出前講座は効果があると感じました。

〈鈴木ちはる〉

今回講座の中の一部を担当して感じたのは、勉強をしっかりとしないといけないという事です。自分が分かっていないと伝えられないと思いました。私が参加したE病院ではコミュニケーションは結構意識している為か、「関心が高いな」と思いました。分かっているのに実行にはなかなか移せない、だからこそ今回のような講座が良いのかと思いました。先日、今回の講座受講者から、理屈っぽくてなかなかこちらの言うことを聞いてもらえない患者さんに、「〇〇さんはそう思うんですね。こうするのも私は良いと思いますよ。」とアサーションを使って話すと、「ああそうか」と聞き入れてもらえたと話してくれました。講座が実際の場面で役に立っていると聞くと嬉しかったです。

〈正村マチ子〉

K 専門学校の講座に参加して、開始時は私語やざわめいた雰囲気でしたが、アイスブレイキング後には、積極的に講座に参加する姿勢が見られました。後半には開始時の表情とは打って変わって、真剣な顔つきになりました。4月に入学した学生は、「クラスの人への不安があったけれど、自分の存在の確認ができ5月に実施されてよかった」と言っていました。担任の先生は、「教室内が今までとは違った安心したような雰囲気ができた」と伝えてくれました。人生途上の学生たちにとって、とても大事な講座としました。もっと多くの学生に聞いてもらいたいと感じました。

〈前田英里〉

社会に出る前の世代にも、コミュニケーションについて考える機会があるのは、とても大切だと感じました。対象年齢に関係なく、こうした活動が広げられるといいと思います。

## 8 今後の課題と解決策

1) 講座の費用（交通費、練習する為の会場費、事務費等）

静岡県は東西に広がっている為、交通費がかさむ。練習する為の会場費等もあり、金銭的な負担がかなり多くなっているのが大きな課題である。大好評の出前講座を継続するためにも、学会からの経済的なバックアップを期待したい。

2) メンバーのスキルアップ

会員のだれでも講座ができるようになる為に、勉強と練習を積んでいきたい。

3) スケジュール調整

会員は仕事を持ちながらの活動の為、依頼先の希望日程との調整が難しい。この課題を解決するためにも、全員のスキルアップが欠かせない。

**謝 辞**

今回、出前講座にてアンケート・写真撮影等に協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

<参考資料1.>

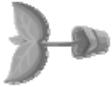


コミュニケーション・スキルで  
いきいきと！！

出前講座 企画書

いつでも、どこでも出前いたします

Shizuoka Delivery Seminar  
ヘルスカウンセリング学会 静岡勉強会



Shizuoka Delivery Seminar  
ヘルスカウンセリング学会 静岡勉強会



## 出前講座って何？

私たちが、生き生きと楽しく生活していくために必要な「コミュニケーションスキル」などの講座を、ご希望の場所まで出かけて行って開催するものです。ワークやゲームが多い、楽しみながら学べる講座です。

## 出前講座の目的は？

現代は、ストレス過多社会であるだけでなく、そのストレスを軽減させるコミュニケーション能力が低下してきています。そのため、悩みをなかなか解決できず、更にストレスを増大させてしまっています。

私たち自身も、職場の上司、同僚、友人、家族と接するときに、コミュニケーションの難しさを感じることが多くなりました。しかし、SATソーシャル・スキル、リスニング・スキルのおかげで、ストレスの軽減を実感することができました。

このような経験から、私たちが学んでいるSATソーシャルスキルを、周りの人たちにも伝えたい、そして生き生きとした生活をしたいという思いが湧き、今回、出前講座を開催することになりました。

ぜひ、出前講座を活用していただき、楽しみながらコミュニケーション・スキルを身につけていただけたら大層うれしいです。




## 対象

お母さん仲間、PTAの仲間、学校、病院、病院内の看護単位、職場単位、会社単位・・・  
どんな所でも出前講座致します。

## 種類

- \* 職場生き生き！  
メンタルヘルス・コミュニケーション講座  
\* おおあさん、生き生き！子供も生き生き！  
上手な子育て講座
- \* ストレスを脳のかてふっとばせ！  
ストレス性疾患と脳の関係
- \* 自分表現で生き生き！アサーション・スキル講座  
など・・・

## 講師

心選カウンセラー、グループカウンセラー、  
ヘルスカウンセラー、ソーシャルスキルトレーナー

## 講座時間

1時間30分~3時間

## 費用

無料です。  
(但し、遠方の場合は交通費が発生する場合があります)

## 連絡先

Shizuoka Delivery Seminar  
ヘルスカウンセリング学会 静岡船橋会  
代表：清水目明子

講座の内容、日時、開催場所はご要望に依ります。ご相談ください



<参考資料 2.>

出前講座カリキュラム概要&時間配分

言葉を忘れた私たち コミュニケーションが社会を救う  
【1】リスニングスキル編 (120分)

<はじめに> (5)

【1】コミュニケーションって何? (30)

- ・コミュニケーションスキルとは?
- ・誉めるワーク

【2】日本人はコミュニケーションが苦手? (30)

- ・パーソナリティチェック
- ・日本人のパーソナリティの特徴

【3】リスニングスキル (40)

- ・3つの聞き方
- ・「聞く」と「聴く」の違い
- ・ワークシート
- ・ロールプレイ

【4】質問・感想、アンケート記入 (15)

言葉を忘れた私たち コミュニケーションが社会を救う  
【2】アサーションスキル編 (120分)

<はじめに> (5)

【1】前回の復習 (35)

- ・リスニングスキル
- ・繰り返しの練習

【2】アサーションスキル (70)

- ・アサーションスキルとは?
  - ・自己表現3つの方法&事例
  - ・ワークシート・自己表現3つのタイプ
  - ・上手なアサーションのポイント
  - ・ワークシート・ケーススタディ
  - ・ワークシート・アサーション練習シート

【3】質問・感想、アンケート記入 (10)

自分らしく輝くためのコミュニケーション  
(120分)

<はじめに> (5)

- 【1】アイスブレイキングゲーム (10)
- 【2】パーソナリティチェック (20)
  - ・ パーソナリティチェック
  - ・ 日本人のパーソナリティの特徴
  - ・ 自分らしく輝くためには？
- 【3】コミュニケーションゲーム 1.印象ゲーム (20)
- 【4】心の本質的欲求理論 (10)
- 【6】コミュニケーションゲーム 2.誉めるゲーム (20)
- 【7】あなたへメッセージ (20)
- 【8】カウンセリング効果 (5)
- 【9】質問・感想、アンケート記入 (10)

|                              |
|------------------------------|
| 職場や家庭で活かすカウンセリング技法<br>(105分) |
|------------------------------|

<はじめに> (5)

なぜ歯が痛くなるの? (10)

- 【1】カウンセリングについて (5)
  - ・ 相談に乗る
  - ・ コンサルテーション・ガイダンス
  - ・ カウンセリング
  - ・ カウンセリングのポイント
- 【2】欲求について (10)
  - ・ 心の本質的欲求理論
  - ・ カウンセリング効果
- 【3】カウンセリング技法 「聴く」技法 (65)
  - ・ 沈黙のゲーム
  - ・ 「聴く」技法=リスニングスキル
  - ・ 「聴く」と「聞く」の違い
  - ・ ワークシート~「聴く」と「聞く」の違い
  - ・ ロールプレイ~「聞く」をしないで「聴く」練習
  - ・ ロールプレイ~グループでの実習
- 【4】質問・感想、アンケート記入 (10)

<参考資料3.>

お疲れさまでした。最後にアンケートにご協力ください。

本日はセミナーにご参加いただき、誠にありがとうございました。  
今後の参考にさせていただきたく、今回のセミナーに対するご意見、ご感想を記入していただけま  
すと幸いです。

■性別（男・女）

■年代（10・20・30・40・50・60・70・80）代

1. 講座内容は全体としていかがでしたか。

a.とても満足    b.まあ満足    c.どちらとも言えない    d.少し不満もある    e.不満

2. 講座は分かりやすかったですか。

a.とても分かりやすかった    b.分かりやすかった    c.どちらとも言えない  
d.分かりにくいところもあった    e.分からなかった

3. 講座の時間はいかがでしたか？

a.長過ぎる    b.長い    c.ちょうど良い    d.短い    e.短すぎる

4. 講師の印象はいかがでしたか。

a.良かった    b.まあ良かった    c.どちらとも言えない    d.あまり良くなかった    e.良くなかった

5. 本日の講座に対するあなたの満足度は100%中何%ですか。

%

6. その他、率直な感想やご意見をお願い致します。

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ご協力ありがとうございました。

Shizuoka Delivery Seminar☆ヘルスカウンセリング学会静岡勉強会

<参考資料 写真1.>



<参考資料 図1>

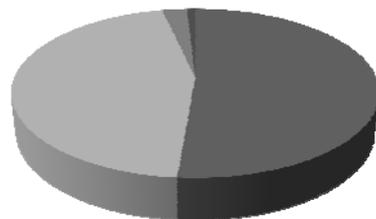
【第1回～第6回出前講座アンケート集計結果】

1、講座の内容は全体としていかがでしたか？



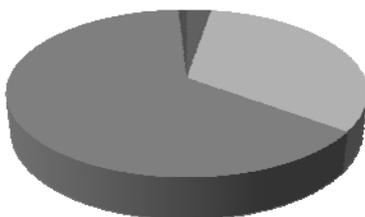
- とても満足
- まあ満足
- どちらとも言えない
- 少し不満もある
- 不満

2、講座はわかりやすかったですか？



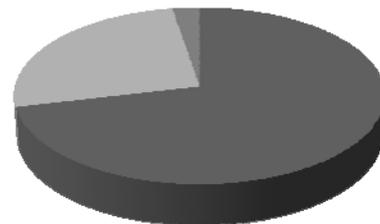
- とても分かりやすかった
- 分かりやすかった
- どちらとも言えない
- 分かりにくいところもあった
- 分からなかった

3、講座の時間はいかがでしたか？



- 長すぎる
- 長い
- ちょうど良い
- 短い
- 短すぎる

4、講師の印象はいかがでしたか？



- 良かった
- まあ良かった
- どちらとも言えない
- あまり良くなかった
- 良くなかった