

# 話の聞き方で人間関係は変わる

聴ける人になりたいあなたのための

## 傾聴講座

1/12月・祝 14:00~15:30  
御園公民館 講堂



- ✓ 対人関係をもっと良くしたい
- ✓ 人の話にイライラすることが多い
- ✓ ついつい自分の話に持っていく
- ✓ 斷定や否定、他罰的な言い方をしてしまう

家族、友達、学校、会社。私たちは毎日、様々な人間関係の中で生きてています。そして人間関係の基礎はコミュニケーションです。良いコミュニケーションをとるためにには、相手の話をしっかりと聞いて理解するという姿勢が大切です。この講座では、円滑なコミュニケーションに役立つ、傾聴についての基本的な知識や、対話でのポイントなどを講義形式と一緒に学びます。

講師：仲 律子氏

三重いのちの電話協会スーパーバイザー

【プロフィール】

臨床心理士/公認心理師

愛知県津島市生まれ。20代は音楽・美術関係の会社で働き、30才で大学院入学。名古屋大学大学院博士後期課程満期退学。修士(教育学)。精神科クリニック勤務を経て、鈴鹿大学教授等を歴任。犯罪被害者支援、被災者支援、子育て支援、リワーク支援、発達障がい児・者支援等、幅広い分野の対人援助に携わる。



▼△▼△▼問い合わせ先△▼△▼△▼△▼



三重いのちの電話協会事務局  
✉ mtl@mieinochi.net  
📞 059-213-3975(平日13時~16時)

こちらのフォームから  
お申込みいただけます



後援：伊勢市

一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構/  
三重県遊技業協同組合助成事業

 POSC  
一般社団法人  
パチンコ・パチスロ社会貢献機構

# 聴く力を身につけて対話力を高めよう

人の話をただ聞くことは簡単にできます。けれども相手の発した言葉の奥にある心情や真意を理解しながら聞く、つまり「傾聴」することは、それほど簡単なことではありません。自分自身の価値観や感情をいったん横において、相手の立場や心情にできる限り寄り添おうとする真摯な心が必要だからです。傾聴を学ぶことによって、聴く力を身につけて対話力が高まれば、相手との良好な人間関係を築くことができるようになると期待できます。聴き方が変われば、相手だけでなく自分自身も変わってきます。そして自分自身が変われば、その後の人間関係も変わってくるでしょう。

## 話の聞き方で人間関係は変わる傾聴講座

|    |   |
|----|---|
| 日時 | 令和8年1月12日（月・祝）<br>14:00～15:30（受付13:30～） |
| 場所 | 御園公民館 講堂<br>伊勢市御園町長屋1221                |
| 定員 | 60名（会場）先着順                              |
| 方法 | 会場およびZoom                               |
| 費用 | 無料（要申し込み）                               |



申し込み方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

◎申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAXしてください。 FAX:059-213-3975

◎申込用紙の①から⑦の項目を記載したメールを送付してください。

メールアドレス:mtl@mieinochi.net

◎右のQRコードを読み取り、フォームにご記入の上送信してください。 ➔



申し込み受付期間：令和7年11月10日～令和8年1月6日

## 1月12日傾聴講座受講申し込み用紙

|            |                |             |         |
|------------|----------------|-------------|---------|
| ① 氏名       |                |             |         |
| ② 年齢       | 歳              | ③ 性別        | 男 女 その他 |
| ④ 住所       | 〒              |             |         |
| ⑤ (携帯)電話番号 |                |             |         |
| ⑥ メールアドレス  |                |             |         |
| ⑦ 受講形態     | どちらかに○をつけてください |             |         |
|            | 会場受講           | Web受講(Zoom) |         |

\*記載いただいた個人情報につきましては秘密保持を厳守し、本講座への参加確認以外の目的には使用致しません。

認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会事務局 〒514-8691 津中央郵便局私書箱25号  
電話・FAX059-213-3975(平日13時から16時) ホームページ [mieinochi.net](http://mieinochi.net)