



ウィンウィンカフェ 参加者の声から

【各回のテーマ・キーワード】 紫字は最新回の参加者アンケートより

【職場で 家庭で イライラするとき】

- ・自分の困っていた事例について、直接の答えを頂いた訳ではないのに、他の人や冊子の事例を知ること
で、自分の気持ちを温かく受けとめて、今日の会を終えることができた
- ・相手の行動が自分に影響を与えるのであって、相手の人格の問題ではない
- ・立ち止まって考えることが大事なのかなと思った
- ・つい反応して感情をぶつけてしまうことがあるが、後からでも会話を見直すことで、後々同じような場面で使えるように段々になっていけるといいな

【生きるスタンスが変わった】

- ・自分の考えを意識して伝えることにより、会話が回転するのだという事が、今日の事例からよくわかった
- ・自分の事を語るができる、というのは、嬉しくて素敵です
- ・テーマ、事例が明確で、じっくり考えることができる時間でした

【発達障害・思春期の子どもと関係を築く】

- ・思春期の子育てを振り返りながら、今子育て中の方と事例を味わえた楽しい時間だった
- ・事例を読んで、会話は生き物、相手の受け取り方によって展開が違うので、対応力が大切だと思った
- ・能動的な聞き方は初めて。ひと息おいてからでも話し合えるのは、親の心の負担も少なそうと感じた

【子どものケンカ 親が解決する?!】

- ・小さい子供の場合は、その場の感情の爆発だが、大きくなると、価値観のぶつかりになってくるので、単純に解決できなくなる
- ・聞くことの大切さ、相手を理解しようという姿勢、聞く方法・・・、と示唆の多いミーティングだった
- ・ケンカ（言い合い）は、勝っても負けても後味が悪い。負の思いが膨らんでしまうことも。そう思うと、その時、そのときの互いの思いを解消しておくことが大切。
- ・相手を批判しない、やり込めない、自己表現はわたしメッセージで！ 肝に銘じたい

【思いを寄せて関わる介護】

- ・ファシリテーターの介護体験や参加者の皆さんのお話がとても学びになった
- ・介護に限らず、「相手のことを自分自身がどう捉えて、どう対応するか」
「1人で頑張らない、関わる人を増やす」ということが、心に残った

- ・今回のテーマ「思いを寄せる」は、自分にはできていない、少しずつでも今日の学びを活かしていきたい
- ・自分が思っていることが、相手に伝わらなければ、「思いを寄せた」ことにはならない
- ・思いのやり取りの具体的な方法を学んで行くことが必須だと思った
- ・自分の親や子ども、妻など周りの人との関係が、接し方により大きく変わることを感じた

【学校に行けない 行きたくない】

- ・行きたくないと思うような学校/保育現場と、子供を育てる家庭の余裕のなさが、不登校の問題になっているのでは、と感じる
- ・子供と向き合い、話を聞くことが、学校に行く/行かないは関係なく、子供の成長に大切なことだ
- ・相手の行動を変えるには、自分自身で解決するまで待つことが大切であると、再認識した

【過去は変えられないけど 今の関係は】

- ・「過去は変えられない」のキーワードから、現在繋がっている人との関係など、いろいろ思い出せた
- ・人間関係作りのカギのようなコミュニケーション術は、学ぶだけでなく、実践することで結果が現れる
- ・新しく参加した人から、新しい視点での話が聞けておもしろかった

【これってサイン?! 心の内に何かある】

- ・サインひとつでも、気がつくか、つかないかで、コミュニケーションやこれからの関係性の方向が変わっていくことを改めて感じた
- ・思い込みを外して見ることを意識したい
- ・コミュニケーションは言葉だけではなく、表情など相手が発している全てのサインから、理解しようとするのが大切だ

【親業は 幼児にも認知症高齢者にも】

- ・「自分とは違う」が大前提であることを心に留めて、コミュニケーションしたい
- ・「なんで!」「また!」という聞き方の中に、十分な非難が込められていて、それだけで答えにくくなる
- ・「わかり合う」は「同じ考えになる/する」ではないというお話に共感した、人は同じ考えにしたがるものだなあとも思った
- ・ゴードンメソッドの実践事例を多角的に見ることができた
- ・認知症への具体的な対応例が参考になった