

R7.1

豊かな暮らし講座

**コミュニケーションを
楽しもう！**

はじめに・・

安心感をもってプログラムに参加する事が大事です

- ・ 人を否定はしない
- ・ 自分を責めない
- ・ 話したくないことがあればパスOK
- ・ 周りの人への配慮を忘れずに

1. 今日すること

- **コミュニケーションの基本とは何か**
- **ゴール: 人ともっと楽しくつながるスキルを学ぶ**

2. コミュニケーションとは

情報や感情を共有するための重要な手段
相互理解や信頼関係を築く基盤

【メリット】

- 誤解やトラブルを減らす
- 人間関係が豊かになる
- 困難な状況を解決しやすくなる
- 自分自身の考えや感情を整理できる

考えましょう

話していたたのしかったことは？

相手のどんな反応がうれしかったですか？

自分の聞き方でよかったと思う部分がありましたか？

3. コミュニケーションの基本

- - 良いコミュニケーションのポイント:
 - 1. 笑顔を忘れない
 - 2. 相手の話をよく聞く
 - 3. 簡単な言葉で話す
- - 言語的 & 非言語的要素を確認
- - 非言語的例:
 - 手を振る、親指を立てる、アイコンタクト、笑顔など

4. 実践ワーク

1. 「ありがとう」を伝えてみよう
2. 「手伝ってほしい」とお願いしよう

コミュニケーション能力の高い人が“無意識”にやっていること5
選 | しあわせ心理学

5. 振り返りとまとめ

- 今日楽しかったこと、明日やってみたいことはありますか？