

ユニオンリスナー養成講座

～ リスニング実践による情緒支援ネットワークの構築 ～

最近、メンタルヘルスの悪化に伴い長期休業明けの復職者対応で困っている組織が増えています。それには、当事者の病気再発の問題と、周りがどのように当事者に接していいのかわからないという二つの問題があります。どちらにしろ、必要なのは環境改善です。

うつになる3つの要素は「気質、(過去)イメージ、環境」です。気質やイメージに関しては、当事者に個別対応ができますが、環境となると当事者の力だけではどうにもならず、周りの人間の力が必要です。そのため、本人がいくら自宅療養で元気になったとしても、職場に戻ると再発を繰り返すのです。

誰もが安心して働け、本音や悩みを打ち明けことができ、ストレスを一人で抱え込むことのない、笑顔や笑い声があふれる職場環境がメンタルヘルスの対策、ひいては働き甲斐の向上のためには不可欠です。そのような職場を実現するためには、気持ちを聴いて安心感を与えられる人（リスナー）を職場に増やすことが重要です。リスナーとは、アドバイスや指示をあまりせず、相手に「この人に聴いてもらって安心した。この人になら本音を言える」と思わせる聴き方ができる人のことです。

当講座は、一人ひとりの聴き方の癖をチェックし、スキルを獲得できるよう、従来のリスニング講座より人数を絞りトレーニングの時間を長く設定しています。

「聴く」ということが本当にできれば、組合員の相談を受けるとき、答えを与えることなく相手の自己決定を導くことも可能です。これからの労働組合の執行部には必須のスキルです。

【ねらい】

- ・情緒支援（コミュニケーション）とメンタルヘルスの関係が理解できる
- ・自分の聴き方のさまざまな癖に気付く
- ・相手の本音を引き出す聴き方が理解できる
- ・筑波大学大学院の宗像恒次教授が開発した対人関係スキル（SAT 理論）をベースにしている

【カリキュラム】

1. 昨今のメンタルヘルス状況と情緒的支援ネットワークの必要性
2. 労働組合がメンタルヘルス対策をする意義
3. 抑うつ化しやすいパーソナリティ
(イイコ度、依存度、問題解決尺度、気質チェック)
4. 抑うつ化のプロセス
5. 抑うつ症状が強い人への接し方ー共感的なリスニング
 - ・相手の話を聴く基本態度
 - ・開いた質問法と効果的促し
 - ・効果的な繰り返し
6. 事例を通じたリスニングロールプレイ
 - ・若手社員の相談
 - ・ベテラン社員の相談
 - ・女性社員の相談

【研修時間】

14 時間～

【受講者数】

～15 名

※参加者のスキル向上のため、少人数制でお願いします。

※15 名を超える場合はご相談ください。

※アシスタントが必要となります。

【準備物】

レジュメ印刷

プロジェクター・マイク

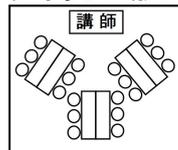
講師用演台・水

筆記用具

【会場】

レイアウト：アイランド形式

アイランド形式



【講師紹介】

中岡 祐子 (なかおか ゆうこ) 他

j. union 株式会社 テクニカルマネージャー

ソーシャルスキルトレーナー・グループカウンセラー



【アシスタント紹介】



加藤 瞳



藤栄 麻理子



清水 康子