

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人生活に役立つ講座）

## 「頭とカラダを使って 楽しくコミュニケーションをしよう」を開催しました

平成22年12月18日に、表現コミュニケーション・アドバイザーの副島慶子さんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

まずは体をほぐしながら、自由に歩きます。すれ違う人とお互い目を合わせたり、ステージに上がって自己紹介したりしました。だんだん体も心も柔らかくなってきたようです。

次は椅子に座り、隣の人や少し遠くに座る人の手を取って、マッサージしてあげます。全く知らない誰かの手を握るなんて、ふだんはなかなかないことですね。



そして、前の人が出した動きを真似たり、少しだけ大きくしたりという、コミュニケーション・ゲームをしました。これだけの人数がいると、伝わっていくうちに少しずつ違っていくことがよくわかります。「これを言葉に置き換えると、どうでしょうか？どれだけ自分のことをわかっているのでしょうか？」という講師の問いに、自分のことを客観的に見る難しさに改めて気づかされます。



お互いを押し合って自然に倒れてみたり、円の形を崩さずに同じ動きをしてみたり、相手の動きを感じることの大切さを、様々なゲームを通じて体験していただきました。講座の最後に、副島さんから「コミュニケーションとは、どうやったら相手の気持ちを押し量ることができるかです。思ったことやひらめきを口に出すことが大事で、自分に気づくことで相手に伝えることができます。」と、お話がありました。



皆で一緒に体験した楽しい時間を通じて、受講生の皆さんそれぞれが、これからの日常生活でのコミュニケーションをより豊かなものにしていただけることと思います。