

対話のコツを練習しながら
心をリフレッシュしませんか

見学も歓迎します

こころの通う

対話の会

〈対話法〉の原則
を使いながら、参加
者同士が、自由に
語り合います

一人の人間としての
存在を、お互いに尊重したい
人、日常生活での対話を改善
したい人なら、どなたでも
参加できます

日常生活でのストレスを
抱えている人、話を聞いても
らいたくても、聞いてくれる
人が身近にいない人、対話の
技法を身につけたい人に、
特に、お薦めです!!

通常は誰でも参加できま
すが、ときどき、テーマ
や参加資格を限定した会
を開くことがあります。

安心して話せる雰囲気を保つためのルール

1. 会の中で知った個人情報やプライバシーは、会の外で話さないでください。
2. 一人で切れ目なく5分（おおよその目安）以上話さないでください。
3. 必要に応じて〈対話法〉の原則を守ってください。※〈対話法〉は浅野のオリジナルです
4. その場では解決しそうな悩みや困りごと、難しい話題には深入りしないでください。
5. 自分の考えを相手に押し付けるような言い方を慎み、一つの提案として示してください。
6. ポジティブ（前向き・積極的・肯定的）な言い方をするように心がけてください。
7. いま、ここで起こっている気持ちや出来事を優先して話題にしてください。

〈対話法〉の原則は、「自分の考えや気持ちを言う（反応型応答）前に、相手が言いたいことの要点を、相手に言葉で確かめる（確認型応答）」ことです。重要な話をするときや、誤解、意見・感情の対立が起こりそうになったとき、必要に応じて使います。

※確認型応答の「内容」は合っていないなくても問題ありません。なお、5W1Hを含む「質問」は反応型応答です。

〈対話法〉は、特に次のような人に役立ちます

- 身近な人（夫婦・親子・友人など）との対人関係を改善したい人
- 子育て中の人
- お勤めの人
- 教育・福祉・医療など、対人支援に関わる人
- 会議・話し合い・サークル活動などのまとめ役
- コミュニケーションを重視する職業に従事する人

日 時：対話法研究所のHP (<http://taiwahou.com/>)、タウン紙・新聞などで告知します

会 場：桐生市民活動推進センター「ゆい」、対話法研究所・東京事務所、ほか全国各地

参加費：桐生会場は無料、他の会場は、無料あるいは500円程度

問い合わせ先：0277-44-8970（浅野）または、renraku@taiwahou.com

主 催：対話の会（桐生会場）、対話法研究所（東京都文京区本郷会場）、各地の協力者