

# ハートパル

2022年  
3月  
238号

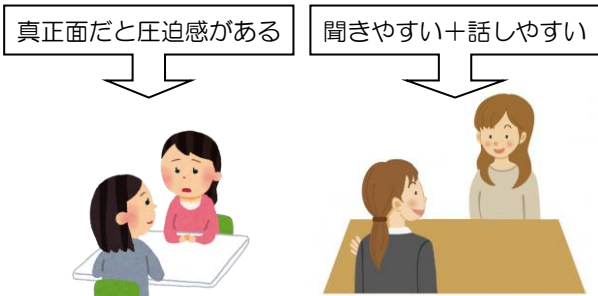
## ちから 求められる「聞く」力



私たちは、日常の中でたびたびコミュニケーションの課題に直面することがあります。「聞く」とは、耳に入った音を感じ取るだけでなく、意味を持った言葉、話し手の思いを受け取るということなのです。「聞く」ことで物事を知り、考えたり判断したりする能力を深め、想像力をふくらませることができれば、毎日の生活や仕事にも反映され、より良い日常が広がっていくことでしょう。家族やパートナー、恋人、友だち、仕事仲間の話は聞けていますか？もし、自分の意見を伝えたい、聞いてもらいたいと考えるなら、まず「聞く」技術を身につけてみましょう。「聞く」ことができこそ、言いたいことも伝わるものです。

### 聞くときの『座る位置』

座る位置を意識するだけで、人は受けとる印象や情報量が変わります。また、ひらめきが増えたり、気持ちが上がったりします。一番交流をソフトにするのが45度の角度で座る方法です。4人掛けのテーブルに対面せずに座るイメージです。面と向き合う圧迫感がないので、話す方にも聞く方にもおすすめの位置です。位置を動かさないなら、体の向きを変えるだけでも効果はあります。



### 聞く『姿勢と技術』

人の話を聞く『姿勢と技術』をご紹介します。

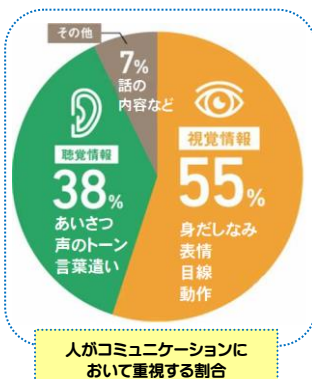
- ① スマホを近くに置かない
- ② あいづちやジェスチャーで応える
- ③ 相手の話をさえぎらない
- ④ 反論や否定をしない（まずは受け入れる）

簡単にできることもありますが、意識しないとできない、また練習が必要なこともあるでしょう。『興味を持って人の話を聞く』、『相手の目を見て聞く』、『相手の身になって考える』のも大切です。話し手が「わかってもらえている！」と思えることが大事です。

聞く力は幾度となく磨かれて輝く技術です。一生使える磨かれた技術としての聞く力を身につけましょう！

### 対話で重視すること

人がコミュニケーションにおいて重視するのは話の内容だけではありません。表情や目線、うなずきやあいづちなどの動作、声のトーンなどが大きな役割を果たしています。



### 『マン(ウーマン)スプレイング』では 楽しくありません！

会話の中で上から目線で知識をひけらかして物事を説明している人って、いますよね？自分の知識が広いことをアピールし、相手に対して自慢げに語ることは『知的ハラスメント』とも言われる行為です。良かれと思って教えたことが相手に不快感を与えることがあるかも知れません。誰とでも、心から会話を楽しみたいですね。

◎マン(ウーマン)スプレイングとは、見下したような、自信過剰な態度で女性(男性)や子どもに偉そうにコメントしたり、説明したりすること

## 毎年3月8日は「国際女性デー」です！



「国際女性デー」はアメリカで行われた女性参政権を求める運動を起源とし、1975年に国連が制定しました。

女性の政治的・社会的自由や平等を呼びかけ、女性の権利について語る日として広がっています。

ハートパルでは、国際女性デーに関するパネル展示を行っています。書籍の紹介もしていますので、是非お立ち寄りください。



ミモザは、国際女性デーの花として親しまれています。

## 書籍の紹介



世界で仕事をするということ  
〈グロ・ブルントラント著〉【元ノルウェー首相】



WHAT HAPPENED  
〈ヒラリー・クリントン著〉【元米国務長官】



信念は社会を変えた  
〈ルース・ベイダー・ギンズバーグ著〉【元米最高裁判事】



アンゲラ・メルケル  
〈マリオン・V・R著〉【元ドイツ首相】



百合子とたか子 - 女性政治リーダーの運命  
〈岩本美砂子著〉



LEAN IN  
〜女性、仕事、リーダーへの意欲  
〈シェリル・サンドバーグ著〉【フェイスブック COO】

## 男女共同参画推進センター「ハートパル」

### 女性のための相談室

TEL 0957-54-8715

電話相談・面接相談（できれば事前にお電話を。）  
月曜～金曜 9時～17時（祝・年末年始休）

秘密は守ります  
無料です

## 求職者支援制度のご案内

求職支援制度とは再就職、転職、スキルアップを目指す方が月10万円の生活支援の給付金を受給しながら無料の職業訓練を受講する制度です。ハローワークに求職の申込みをしているなど訓練受講や給付金支給の条件がありますので、詳しくはハローワーク大村へお尋ねください。



### ◆主な訓練コース

基礎	ビジネスパソコン科、オフィスワーク科
IT	WEBアプリ開発科、プログラム育成科
営業・販売・事務	OA 経理事務科、営業販売科など
医療事務	医療・介護事務科、調剤事務科など
介護福祉	介護職員実務者研修科、保育スタッフ養成科
デザイン	広告・DTPクリエイター科、WEBデザイナー科など
その他	3次元CAD活用科、ネイリスト養成科など

※訓練期間は2か月から6か月です。

## つながりサポート 3つの拠点

女性が安心してすごせるスペースです。

必要に応じて相談機関や支援団体へ

おつながします。

お気軽にお立ち寄り下さい。

ご利用は無料です。



ピアサポート プリママ  
090-2195-7222  
月～土 9時～17時



プリママ おしゃべりピアカフェ開催  
毎週水・土 13時～16時



大村市母子寡婦福祉連合会 月・金  
0957-46-3286 9時～15時

のぼほん亭(個人宅) 第1・3土曜  
0957-52-7409 10時～15時

☆当センターの講座・イベントに参加し、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

### 【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

【問合せ時間】 月～金 8時30分～17時15分(祝・年末年始休)

