



## 傾聴スキルとコミュニケーション力

秋田メンタルケアカウンセリング 傾聴  
木場 和子

仁井田コミュニティセンター 令和3年5月26日



akita mentaru k..k 資料



### 傾聴してもらったら ☆

☆ 聴き手に対する好感や信頼関係が生まれます。

☆ 自分を受け止めてもらえた、理解してもらえたという  
感情が生まれます

☆ 自分の悩み、不安をわかっている  
という安心感が生まれます。



そして胸の内にたまったものを吐き出すことができ、  
すっきりする=カタルシス効果を感じます(浄化効果ともいいます)

一人で悩んでいた..話す事で気持ちが楽になり

**すっきりする事ができた**

参加受講は仁井田ボランティア活動の皆さん