

# Communication Skills Training



母乳で育てたいお母さんを応援する

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

La Leche League Japan

コミュニケーションスキルを「学ぶ」「演じる」「体験する」

CSTは、コミュニケーションを図るために、意思伝達のスキルを系統立てて学び、磨くことを目的とする体験型プログラムです。開催のご相談なども承ります。



## コミュニケーションスキル学習会 (CST)

どんなコミュニケーションスキルを学ぶのですか？

コミュニケーションにおける細やかな心情をていねいにくみ取り、一つひとつの気持ちを大切にやりとりしていくスキルを中心に学びます。

会話をする相手から投げかけられた言葉を聞いて、相手の表情や、言葉では表現されていない気持ちを、感情の表現(うれしい・悲しい・つらい・もどかしい、など)を使って共感し受けとめます。そうすることで、話し手は自分の感情や問題に気づくことができます。

自分の心情が明確になることで、物事への対処や問題点に自信をもってかかわれるようになっていくでしょう。

どんな方法で学ぶのですか？

6~12人の少人数定員制で、さまざまな役割を実際に演じるロールプレイングの演習を中心に、講義や議論よりも体験を重視して学習します。

充実のプログラムで、

ラ・レーチェ・リーグのハートをお届けします。

「CST 1~3」、「子どもとの対話1・2」の2種類のコースをご用意。「誠実・尊重・共感」を考え方の中心に据えたラ・レーチェ・リーグのハートをあなたもぜひ体感してください。

### プログラム

所要時間 1講座 3~4時間

#### CST 1 ~ 3

ロールプレイング  
中心の体験型  
プログラム

CERP s 申請対象講座

##### ▶ CST1

言葉以外のコミュニケーションから感情とその理由をはっきりさせ、自然な形の会話に導く方法を学びます。

##### ▶ CST2

相手の話を聞いて、それを要約することで、相手の言っていることをはっきりさせます。さらに質問したり、答えたりしながら、いつ、どのように、こちらの情報を提供するかを学びます。

##### ▶ CST3

相手を尊重して話を聞くことは、相手の話をすべて受け入れることではありません。「私メッセージ」を使って、自分の限界を定め、問題解決する方法を学びます。

実生活で  
すぐに活用できる  
プログラム

◎必ず、1、2、3、の順に受講してください。

#### 子どもとの対話 1・2

##### ▶ 子どもとの対話 1

「子どもの心に耳を傾ける会話」  
「子どもの自立心を高める会話」  
「子どもの自尊感情を高めるには」  
子どもに寄り添った対話方法を学びます。

##### ▶ 子どもとの対話 2

「効果的なほめ方とは」  
「子どもを実際に行動に移させるには」  
「『私メッセージ』と限界設定」  
子どもの可能性を引き出す対話方法を学びます。

### 受講料

CST 1 ~ 3

19,000円

授乳中の赤ちゃんを  
連れての参加  
大歓迎！

子どもとの対話 1・2

9,000円

どなたでも  
参加できます

### 個別開催ご相談承ります

参加人数6~12人

事前名簿提出・受講料の振り込み

日程・場所のご希望を伺います

CSTファシリテーターの交通費・宿泊費のご負担をお願いいたします

受講料は、必要な経費を除いてすべてラ・レーチェ・リーグの活動費として充てています。

ファシリテーターは、子どもを持つ  
ラ・レーチェ・リーグリーダーで、  
ボランティア(無償)で活動しています。

お問い合わせ

ラ・レーチェ・リーグ日本 CS 部  
cst@lljapan.org

LLL日本 CST

検索

