



人と人とのいい関係作りが大切

第45回ボランティア研修交流会開催

二月十六日(日)十時から、第四十五回ボランティア研修交流会を小倉リーセントホテルで開催しました。今回は、事務局を含め十九名が参加しました。

講師には、元北九州市議会議員で現在は北九州生涯学習講師・メンタルケアアドバイザーの赤松文雄氏をお迎えして、『人づきあい・笑って健康』と題して講演をしていただきました。

初めに山田理事長が「本日の赤松先生のお話が今後、皆様の何かしら心の糧になるのではないかと思っております。

私も本日の講演を楽しみにしておりました」と挨拶がありました。

その後、講演に入りました。赤松氏は「団塊世代の方々には定年退職後も社会貢献をしていただききたいと思えますが、なかなか上手いきません。

従って、今回のテーマでもある『人と人とのいい関係作り』が大切だと思います。



北九州生涯学習講師
メンタルケアアドバイザー
赤松 文雄氏

『1プラス5の鍵』とは

初めに『1プラス5の鍵』というお話をします。

『1プラス5の鍵』というのは相手に対する思いが大事だという事です。

その中の『1プラス』とは好意的な思いです。

人間とは文字や言葉を使わなくても、お互いの心と心で通じ合います。

それは昔からよく言われている以心伝心という四字熟語です。

好意的に思わないと人間関係は上手くいきません。

笑いとほ・Q&A

Q・馬鹿笑いは良くしますが、笑いの質は関係があるので

また、作り笑いなどは身体に影響がありますか。

A・笑いの質というのは、関係があると思います。

しかし、難しい顔や作り笑いにしても自分の笑顔を

見ると脳が反応します。腹の底から大笑いする事は一〇〇点ですが、作り笑

言葉というのは非常に大事

次に『5つの鍵』についてお話しします。

一つ目の鍵とは言葉です。

言葉というのは消しゴムでは消せません。

例えば自分がとげのある言葉で話すると相手もとげのある言葉で返ってきます。

優しい言葉で話すると相手も優しい言葉で返ってきます。

それほど言葉というのは非常に大事な事です。

二つ目の鍵とは言い方と

聞き方です。

皆様も日頃、人と接する時の言い方には気をつけましょう。

また相手の話には心を持って聴き、時にはきちん

相槌を打ってあげましょう。

三つ目の鍵は笑顔とアイコンタクトです。

笑顔とは最高のポジティブメッセージで、アイコンタクトとは視線が合う事、

コンマ五秒の事です。

四つ目の鍵とは挨拶です。

『おはよう』や『こんにちは』等は合図の様なもの、

その後に相手に感心のあるフレーズを言う事が大切です。

例えば『体調はいかがですか』や『良い会社に内定

して良かったですね』等の感心のある言葉を言う事で非常に相手との距離が近づきます。

最後に五つ目の鍵は触れ

るという事です。

肩や背中、腕等に触れる事で身近に感じます。

これらを上手く組み合わせる事で非常に良いコミュニケーションをとる事が出来ます。

笑顔で話す事で

笑いが起こる

続いてコミュニケーションの潤滑油というのは『笑い』です。

皆様は日常的に誰でも笑える話を持っています。

その意識をもって生活を

していると言わねば、相手

に話す時に笑顔で話をする事ができ、そこで笑いが起こり、非常に和やかになります。

人間というのは外面と内面しかありません。

外面とは言葉や態度、行動であり、内面とは気持ちや感情、想いで、いわゆる喜怒哀楽とも言います。

また『感情の箱』と『通信の箱』があります。

『感情の箱』とは鼻柱から五センチ程入った場所に視床下部があり、その下あたり

にあると言われています。

感情とは欲求があるから生まれます。

人それぞれの人生観、価値観、尺度によって欲求が変わり、相手の意見を全面

否定する事で感情がすれ違

うと思えます。

もう一つの『通信の箱』は人間の心(気持ち)が粒子の集まりだとした時に粒

子と粒子とが影響しあい、それが成立し、コミュニケーション

がとれるという事

だと言われています。

(裏面につづく)



メリハリのある素晴らしい研修会に

常務理事 梶原 待子

二月十六日(日)午前十時より小倉リーセントホテル二階、帆柱の間にて北九州生涯学習講師の赤松文雄先生をお招きして講演をしていただきました。

毎年の学習会のテーマや公演内容などに頭を抱えていた矢先に、ある新聞で『笑い』をテーマにして講演活動をされている赤松先生の事を知り、ぜひお願いしてみようと言う事になり、連

(表面よりつづき)

人間関係とはどの様なところから生まれていくのでしょうか。

初めは、お互いに知らない関係ですが、何らかの形でどちらかを知ります。

そして連絡を取り合い、接触した時点で、顔見知りになり、お互いに意識を持つようになった時から人間関係が生まれます。

これを『識の場』(仮称)と呼んでいます。

人間関係と笑いは

ストレスに最高の妙薬

最後に、嫌な事を言われたり、嫌なものを見たりす

絡を取って見たところ、快諾していただき、この講演の日を迎える事になりました。

先生は随分講演にも慣れておられる様子でマイマイクや色々な小道具、講演の資料などが入ったバックを抱えて意気揚々と部屋に入

今回のテーマは『人づきあい・笑って健康』でした。内容としては、何事にも『人と人のいい関係』からは

ると人はストレスを感じます。ストレスを減らすには『1プラ

また、人間関係と笑いと

その後、質疑応答があり、

午後からの交流会は「ほ

原博通氏の乾杯で始まり



じまるとして、披露宴の司会者に扮した寸劇や自慢のどで演歌を熱唱し、仮装などを採りいれて笑いを誘いながら『笑い』の持つ力を分かりやすく解説されて

参加者の皆さんの興味を引き付けるための工夫があら

続いて、参加者全員に自己紹介をして頂きました。

各テーブルでは、食事をしながらボランティアさん同士様々な話で盛り上がっていました。

その後、恒例の「さわやか」レディースが頭をひねって考えたストップウォッチを使ったゲーム「タイムストップバク」や「昔懐かしい輪投げのゲーム」

たしはあなたにくびったけ」を行ない、和気あいあいと

最後に、梶原常務理事より閉会の挨拶があり、研修交流会は十四時に終了しました。

最後にはご自分で医学書を読んだりして独学で研究を重ねられ、『心理的ストレスによる健康への影響』と題して医学の方面からの『笑い』を解説していただきました。

『笑い』とは大切な事だと改めて思い知らされたし、常に『笑顔』で挨拶が出来る人になりたいと思いました。

参加者の皆様も、終わりに皆様『笑顔』でした。今回、初めて講師の方が

第二部の交流会に参加していただきました。

食事をしながらボランティアさんとこやかに交流されているお姿に感謝し、今回、先生に講演をお願いをして良かったと思いました。



ピッタリ 当たったかな?



楽しい ひと時でした



ボランティア研修交流会 スナッフ集



笑いの絶えない 90分の講演でした!



上手く 入ったかな?

