

# 開催概要

## 1. 演習実施日時

2024年1月27日（土） 9:30～14:30

## 2. 研修形態

WEB配信形式での実施

講義 : e-learning

演習 : オンラインシステム (zoom)

## 3. 講師

酒井 麻里 (レゾナントサイン)

## 4. 研修の目的とゴール

[目的]

コンフリクトを乗り越える、  
率直で共感的なコミュニケーションを学ぶ

[ゴール]

- オーセンティック・コミュニケーションの考え方を知る
- 4つの基本ステップを学び、共感的に聴き、率直に伝える体験をする

# 当日のスケジュール

|               | タイトル                                                         | 内容                                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 9:30 - 9:40   | オープニング                                                       | 目的・ゴール・スケジュール                              |
| 9:40 - 10:30  | オーセンティック・コミュニケーションの背景                                        | コンフリクト・心理的安全性<br>話し合ってみよう（グループワーク、3人1グループ） |
|               | オーセンティック・コミュニケーション<br>～共感的に聴き、率直に伝えるコミュニケーションとは？             | ベースとなる理論・考え方<br>3つの要素<br>ケーススタディ1          |
| 10:30 - 10:40 | － 休憩 －                                                       |                                            |
| 10:40 - 12:30 | オーセンティック・コミュニケーションの4つの基本ステップ<br>・共感的に聴く<br>・自己共感<br>・正直な自己開示 | 演習1（グループワーク、3人1グループ）<br>演習2（ペアワーク、2人1グループ） |
| 12:30 - 13:30 | － 昼食 －                                                       |                                            |
| 13:30 - 14:15 | ・リクエスト                                                       | ケーススタディ2<br>演習3（ペアワーク、2人1グループ）             |
| 14:15 - 14:30 | まとめ                                                          |                                            |

# 研修資料抜粋①

## NVCの理論をベースにした オーセンティック・コミュニケーション



著者マーシャル・B・ローゼンバーグ「NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版」出版社: 日本経済新聞出版

### NVC

= **N**on**v**iolent **C**ommunication  
(非暴力コミュニケーション)

「最も深いところでは、  
お互いが大切にしたいことは普遍的で、  
理解し合える」という前提

本質的な相互理解  
お互いを大切にした協働

世界観

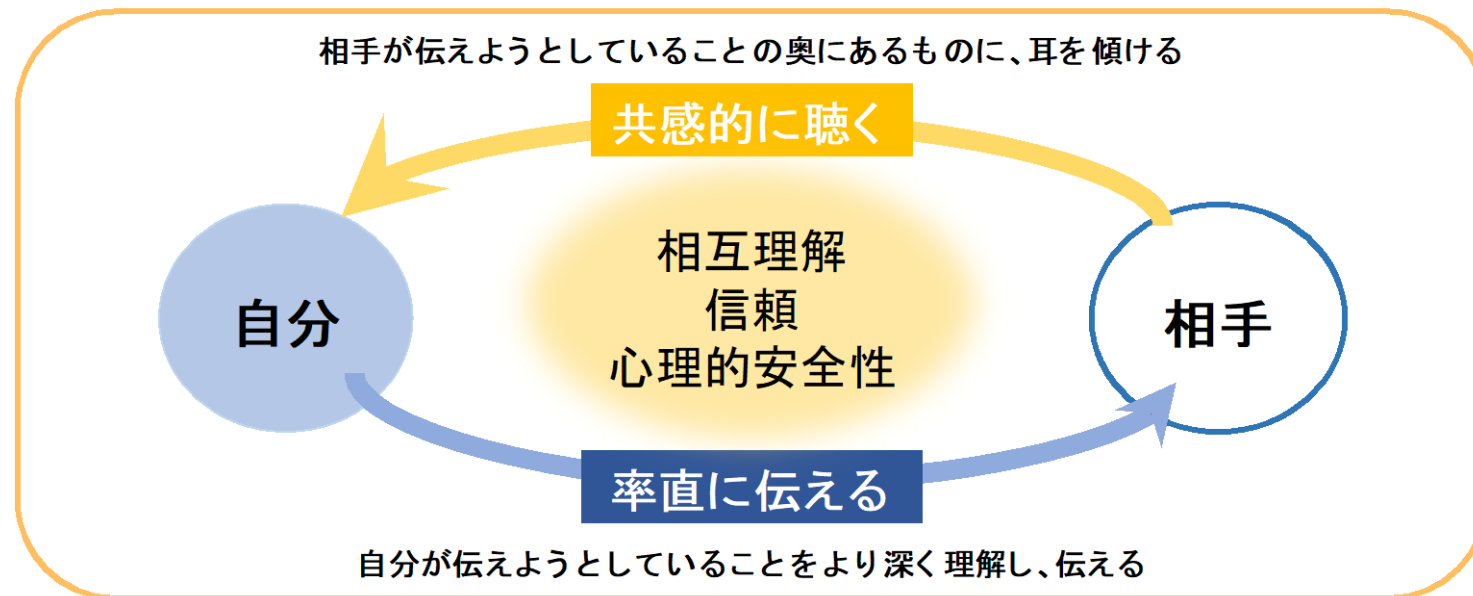
リーダー  
シップ技法

コミュニケー  
ション・システム

# 研修資料抜粋②

## オーセンティック・コミュニケーションとは

意図・動機(ニーズ)の深さで共感的に聴き、  
率直に伝えるコミュニケーション



# 研修資料抜粋③

## オーセンティック・コミュニケーションの 4つの基本ステップ

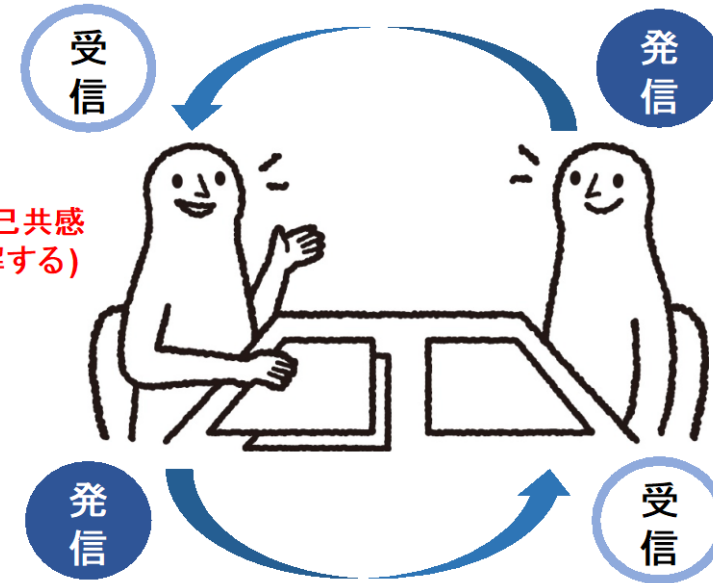
ステップ1 共感的に聴く

ステップ2 自己共感

ステップ3 正直な自己開示

ステップ4 リクエスト

STEP1 共感的に聴く  
(相手を理解する)



STEP2 自己共感  
(自分を理解する)

STEP3  
正直な自己開示

STEP4  
リクエスト