

「つながりを育てるコミュニケーション～頼り合える関係とチームづくりのヒント～」

本年度は、活動団体の取組のニーズを再認識できるよう、自団体の強みの再発見や周囲へのアプローチの方法等をメンバーや協力者となり得る市民(他の活動団体や事業者、学生等)との対話(コーチング)を通して再考し、より効果的な団体運営のためにチームビルディングの考え方や心が伝わるコミュニケーション力について学ぶワークショップを開催しました。

日 時:令和7年 10 月 11 日(土)13:00～16:00

会 場:市民交流施設「ぶらっと」(A・B会議室)

講 師:坪崎 美佐緒氏(株式会社 self-esteem 代表取締役)

内 容:

- ・自己紹介
- ・共通点探し
- ・最近の活動を通して嬉しかったこと
- ・アイメッセージ
- ・日頃の活動の振り返り
- ・心理的安全性を高める～目的と目標は何が違うか～
- ・日頃の活動の中で感じている課題の整理

【ポイント】

<共通の課題は協働のきっかけ>

「人のつながり」「担い手の継承」「発信の難しさ」

→どの地域団体にも共通するテーマ。大切なのは、それを一人で抱え込まないこと。

課題の中には、他の団体の“強み”で補えるものもある。

例)「発信が苦手」という団体があれば、「広報が得意」な団体がサポートできる。

👉協働!

協働とは、ただ一緒に作業することではなく、「互いの得意を持ち寄ること」

“強み”と“課題”は、まさに協働のきっかけになる。自分の強みが誰かの課題を支える力となり、自分の課題を誰かの強みで補ってもらうことで、地域全体がより豊かになっていく。

<明日からできることから始めてみよう>

いきなり大きなことをしようとしなくても、たとえば、「会うたびに名前を呼ぶ」「ありがとうを言う」「笑顔で挨拶する」など、小さなことから始めるだけで、信頼が育つ。

「話を聞く」「気持ちを受け取る」「自分の思いを伝える」というような一つひとつの積み重ねが居心地の良いチームとなっていき、メンバーが安心して意見を言い合えるチームとなっていく。**大切なのは相手を理解しようとする姿勢**

参加者の声

- ・何かを始めたいと思い参考になればと参加しましたが、皆さんのいろいろな活動や思いを聞けてとても楽しく考え深かったです。
- ・とても有意義な時間でした。先生のお話しも楽しくて、あっという間の 3 時間でした。
- ・年を重ねても地域社会の事を考えて活動されている方のお話を聞き励みになりました。
- ・日頃では話せない人と話す機会をもった。
- ・コミュニケーションの仕方のヒントをもらった様に思えました。
- ・心が軽くなりました。
- ・相手の方のお話を聞く事が自分の為になるという思いをしました。
- ・コミュニケーションのあり方について新しい知見を得た。

