



## 「コミュニケーション能力向上」のポイント

様々な活動をしていく中で、重要となってくるのがコミュニケーション能力。この能力は、相手の気持ちや感情をくみ取りながら意思疎通ができる力のことで、生活していく上でも大切な「人間関係」を築く力です。



コミュニケーション能力の向上は、ひと工夫を加えることや意識をすることが大切。そのポイントをご紹介します。

1. 第一印象を良く	第一印象の93%が視覚情報(顔の表情や服装、身振りなど)、聴覚情報(会話の速さや声のトーン)で決まり、言語情報(会話の内容)は7%。最初の「挨拶」はとても大切。笑顔で、いつもより少し高めめのトーンでゆっくり話すことを意識する。
2. 聞き上手に	相手の話を途中で遮ることなく、しっかりと聴き、言いたい内容を要約して伝え返す。たとえ相手の考え方が間違っているとしても、一旦は否定せずに聴き、必要な部分では相槌や頷きを入れ、相手の話した事実・感情を要約してくり返し伝え、話を真剣に聴いているというサインを出す。
3. 言葉・話し方を合わせる	相手の知っている知識やレベルに合わせた情報量を伝える。相手がわかる言葉、よく使う言葉で伝えることが大切。話すスピード、声のトーン、声の大きさ、身振り手振り、表情が時には言葉より強いメッセージとして伝わることを意識する。
4. 信頼関係を築く	最初に相手との共通点を見つけることを心掛ける。同じ出身地、同じ学校(中学、高校、大学)を卒業、趣味が同じなど、共通点を見つけることができれば、一気に親しい関係になれて、信頼関係を築くことができる。
5. 盛り上がる話題づくり	たくさん遊びその話題をストックする。人の話で一番面白いのは、その人の色々な体験談と思われる。テレビやWEBからの情報だけでなく、遊びや実体験から得たことをストックすることで雑談力が豊富になる。

※一部引用 フォレスト出版：コミュニケーション能力向上、Life&Mind+：コミュニケーション能力を向上させる簡単な4つの方法とは？

### ピックアップ

## 同じように悩む皆さんとの分かち合いの時間を

「アルコール」を知っていますか。「アルコール」とは、アルコール依存症を抱えている人という意味です。AA 登米ミーティングは、飲酒のとりわれから解放されたいと願う人たちの自助グループとして、アルコール問題を解決するためのミーティングを月2回、登米市迫公民館を会場に行っています。「お酒をやめたいという願いがある」ということだけがメンバーの条件。回復に関する話や、経験を分かち合い、飲まない生き方ができるよう手助けし合うことを目的に活動をされています。

オープン・ミーティングですので、悩みを抱えるご本人のほか、ご家族の方、医療・福祉関係者、AAに関心がある方など、どなたでも無料で参加することができます。詳しくはとめ市民活動プラザにお問合せください。

同じように悩む皆さんとの分かち合いの時間となる AA 登米ミーティング。メンバーの皆さんが会場でお待ちしています。

【AA 登米ミーティング】 会場 登米市迫公民館(迫町佐沼字中江2丁目6-1) 日時 毎月第2第4金曜日 19:00～20:30



## ラインダンスの魅力を登米で体験！

アメリカ生まれのラインダンスの普及を目的とし、仙台市を拠点に活動する特定非営利活動法人 J-PAL では、登米市の皆さんにもラインダンスの楽しさを体験してもらおうと、登米市内で練習会を10回開催してきました。

「きっかけは、昨年行なわれた登米市国際まつりに参加したことなんです」と、元気に話される登米市在住で登米地区担当の高橋 由香子さん。また代表の元木 節子さんから「ラインダンスの盛んなアメリカとカナダを姉妹都市にもつ登米市の皆さんに、ラインダンスを知ってもらいたい！楽しんでいただきたい！という思いから、練習会を企画し、民間の助成金の支援もいただけることになり7月にスタートしました」と、経緯をご紹介いただきました。練習の成果発表として今年の「登米市国際まつり」にも出演され、皆さん楽しみながら踊られていて、会場もとても盛り上がっていました。

ラインダンスは並んで同じ踊りを繰り返すことで、協調性が生まれ、姿勢も整い健康増進に、振り付けは世界共通なので、子どもから大人まで、性別に関係なく楽しめることから、国際交流・世代間交流も自然に図れるそうです。新しい事に挑戦するってワクワク！来年度も登米市での活動を願っています。



【特定非営利活動法人 J-PAL】 ホームページ <http://jpalnpo.wixsite.com/jpal> ★Facebook でも情報発信中★

### とめプラザ活動 NEWS

## 「登米市集落支援員及び気仙沼市地域活性化支援員 意見交換会」

11月29日、「登米市集落支援員及び気仙沼市地域活性化支援員 意見交換会」が開催され、登米市集落支援員と気仙沼市地域活性化支援員のほか、加美町集落支援員、宮城県からも職員2名が参加され、計37名にて行われました。

はじめに、登米市の地域づくりに係る経緯や集落支援員の取組について、続いて気仙沼市の地域活性化支援員についてを、各々の所管課職員より情報提供があり、その後は、ワールドカフェ形式にて意見交換・情報共有となる時間に。やはり市によってシステムや拠点施設、そして事業の進め方等も大きく異なっており、それらを理解しながらスタートとなったため、当初は戸惑いも感じられていましたが「具体的にどんな活動をしているのか」「事務局との連携や協力体制について」「予算はどのくらいで」など、徐々に積極的な意見交換がされてきて、後半には「どうしたら参加者が増えるか」「地域の協力を得るための仕掛けは」などの課題についての話も聞こえており、時間が足りないくらいでした。他の市の地域づくりの取組を知ることができたのはもちろんですが、ストレートに悩みを話し、アドバイスを互いにし合いながら、とても有意義な時間を過ごすことができたようでした。

取り組む地域は違いますが、そこに住む地域の方々を想い活動する支援員の皆さん。課題も困難も沢山ある中、元気な地域の推進が図れるよう、今後の活動に期待が寄せられています。



会場：登米市浅水ふれあいセンター

### 募集 & ご案内

**第19回 オレンジカフェ** 要予約  
**癒しの音楽カフェ**  
 ちょっとでいいから癒されるひとときが欲しいと思ったことはありませんか？  
**日時：1月15日(水) 13:30～15:30**  
**会場：登米市石越公民館**  
 (登米市石越町南郷字矢作122番地2)  
**参加費：500円**  
 \どなたでもご参加いただけます/  
**主催：オレンジカフェ(認知症カフェ)**  
**Now or Never 実行委員会**  
**お問合せ：0220-22-1152**  
 (登米市迫地域包括支援センター)

**第21回 夢フェスタ水の里**  
**「正義」受け継ぐ者たちへ**  
**～津山 イナリユウの伝言～**  
 登米市民が主役の創作劇。  
 受け継がれる「義の心」を描きます！  
**日時：3月7日(土)、8日(日) 両日とも13:30開演**  
**会場：登米祝祭劇場 大ホール**  
 (登米市迫町佐沼字光ヶ丘30)  
**入場料：大人 1,000円(当日1,200円)**  
**小中高生 500円(当日600円)**  
**主催：登米市/登米市教育委員会/**  
**(公財)登米文化振興財団**  
 同時開催「津山宝」(だから)展

**実演(ステージ演技)と体験会** 見学だけでもOK  
**郷土芸能伝承体験会**  
 君も・僕も・あなたも 体験しませんか？  
**日時：1月26日(日)【会場】13:00～**  
**【開演】13:15～【体験】16:15～**  
**会場：登米市新田公民館**  
 (登米市迫町新田字小友65番地)  
**参加費：無料！入場無料！**  
**対象：小学生以上、地域を問わず参加可**  
**主催：新田地区コミュニティ推進協議会/登米市新田公民館**  
**共催：登米市/登米市教育委員会**  
**お問合せ：0220-28-2037** (登米市新田公民館)

**安心して悩みや気持ちを話せる場所**  
**ひきこもり女性の自助会**  
**毎月 第3土曜日**  
 女性のひきこもり当事者の集まりです。  
 抱えている気持ちや悩みを話してみませんか？  
**時間：14:00～16:00**  
**会場：登米市迫にぎわいセンター 和室**  
 (迫町佐沼字西佐沼70番地)  
**対象：ひきこもり女性当事者・経験者**  
**参加費：無料**  
**主催：ほっとスペース「わか」**  
**お問合せ：090-6250-3860(佐藤)**  
**メール satoyuki2735@gmail.com**

詳しい内容については、主催者(団体)へお問合せください