



大人向け・親子向け
無料・どなたでも

家族、学校、仕事、地域——日々の暮らしの中で、誰かとの関係にモヤモヤしたことはありませんか？

今回のみんなの寺子屋では、自分の中の感情や、自分が大切にしていることに気づく“共感的コミュニケーション”を学びます。対話を通じて、自分自身と人とのつながりを見つめ直してみましょう。

『共感的コミュニケーション ってなあに？』^{第8回} since2021 みんなの寺子屋2025

— ことばにならない気持ちに、寄り添う時間 —

2025年6月7日(土)

🕒 午前の部：朝 9 時～11時半（親子向け）

🕒 午後の部：昼1時半～4時半（大人向け）

共感的対話の実践家として全国で講演を行っている水野節子先生をお迎えします。どなたもご参加いただけます。

地域の方、学生さんも大歓迎！ みんなでいっしょに体験してみましょう。



元日本福祉大学助教
水野節子先生

↓申込フォーム



言ってみる
やってみる
伝えてみる
大切な学び

『みんなの寺子屋』は、より暮らしやすい地域づくりを目指して、子どもたちや地域の方々がいっしょに学び合う、あかちあいの場です。

りょうしんじ
場所：龍津寺（静岡市清水区小島町135）

主催：みんなの寺子屋2025実行委員会

共催：日本福祉大学静岡県地域同窓会中部地区

お申し込み・お問い合わせは

または、054-393-3028 勝野まで



次回は、7月6日(日)13:30～ 小針幸子先生による「ほめたつワークショップ」を行います。どうぞ期待。



みんなの寺子屋 2025



「共感的コミュニケーション（NVC）ってなあに？」

日時：2025 年 6 月 7 日(土) 午前の部 午前 9 時～11 時 30 分

午後の部 午後 1 時 30 分～午後 4 時 30 分

講師：水野節子先生（元日本福祉大学福祉経営学部助教）

主催：みんなの寺子屋 2025 実行委員会 共催：日本福祉大学静岡県地域同窓会中部地区

概要：共感対話 Empathy Dialogue を学ぶ

「共感」とはどういう意味か、知っていますか？「共感」とは、他者の立場に立って、その人の感情をその人が感じるように自分も感じることでと云われますが、この学習会では、マーシャル・ローゼンバーグによる NVC の定義【「共感」とは感情と大切にしていること（ニーズ）に気づくこと】をもとに対話の会を行います。

午前は児童生徒・保護者向けの寺子屋、午後は大学生・社会人向けの分福ゼミです。

午前の寺子屋で行うこと ～自分の感情と大切なことを言葉にする～

人間にはいろいろな感情（気持ち）があります。自分の中に感情がわきあがってくると、思わず笑ったり、大きな声を出したり、泣いたり、…と感情は行動に表れてきます。

けれど、すべての感情が行動に表れるわけではなく、時には自分の中だけにとどめることもあります。

集まった人たちと輪になって座り、感情やその奥にある大切なことのカードを使って、ほかの人に問いかけてもらいながら、ピンとくる自分の感情を探してみましょう。

感情に気づくと、そのとき自分にとって何が大切だったかにも気づくことができます。

感情と大切にしていることに気づき、言葉で表現する対話の時間をともに過ごしましょう。

午後の分福ゼミで行うこと ～「願い」から踏み出す一歩～

自分の日常にあなたは満足していますか？

自分の日常を振り返って、それを観察した言葉でシンプルに表現してみましょう。

この会では感情のリスト、ニーズのリストを活用して、自分の中の感情やその奥にある大切にしたいことを見つけていきます。集まった人と輪になって座り、お互いに話を聴き合い、リストを見てお互いの感情やニーズを推測しながら問いかけ合って、自分の日常に潜む感情や大切にしたいことに気づく対話の時間を持ちましょう。感情とニーズに気づくと、そこからニーズを満たすための「願い」が見えてきます。

「願い」を実現するための日常へシフトする一歩をここから踏み出せるかもしれません。

水野節子(みずの・せつこ)先生 プロフィール

アサーションや NVC などの自他尊重のコミュニケーション、リーダーシップ、修復的対話をテーマに研究・実践。人間関係を「今ここ」での体験から学ぶ体験学習（ラボラトリー方式）をベースに、参加型の場づくりを大切にしている。元日本福祉大学福祉経営学部助教。ビジネス領域でのライター・プランナー経験を経て、大学院で教育ファシリテーションを専攻した。