

# もっと話がしたいと思われる

## 傾聴力・質問力アップセミナー

「会話」でイメージするものは何ですか？

「話す」ことを意識しがちですが、実はその前に、  
もっと話したくなる「印象」や「聴き方」が重要です。

【会話上手な人は、聴き上手】です。

しかし、この「聴く」というスキルは、意外と難しいものです。  
相手が話しやすいように促すことはもちろん、  
考えをまとめる手助けをしたり、時には場を和ませたり、  
やる気を引き出したりと、相手の状況に合わせた  
何気ない対話のスキルが必要です。



本セミナーでは、コミュニケーション上手になりたい方や  
商談、接客での会話力向上を目指す方を対象に、  
相手が話しやすくなる聴き方のポイントをお伝えします

とき

2025年 9月2日(火)  
10:00~17:00

講師

(株)チェンジ・アップ

あらお ちはる  
代表取締役 荒尾 千春 氏

ところ

レクザムホール (香川県県民ホール)  
小ホール棟4階 大会議室  
高松市玉藻町9-10 TEL. (087)823-3131

対象

あらゆる部門の若手~中堅社員  
・社内・部署間でのコミュニケーションのポイント  
について学びたい方  
・顧客対応(商談・接客など)での会話力向上を  
目指したい方

### 研修プログラム

#### 1. なぜ傾聴が大切なのか

- (1) 相手の心理を考えましょう
- (2) コミュニケーションの3ステップ
- (3) 関係性の質の向上や心理的安全性にも影響

#### 2. 交流分析で自己のコミュニケーションの 傾向や改善点を知る

- (1) 自己のコミュニケーションの傾向を客観視する
- (2) 改善をする際のポイントを知る
- (3) 他者のコミュニケーションの傾向と好ましい接し方を知る

#### 3. 初対面でも心を開く8つのコツ

- (1) アクティブリスニングを意識しましょう
- (2) 受け止めていますか
- (3) 寄り添っていますか
- (4) 話を奪ったり、否定的な言葉の口癖はありませんか
- (5) 傾聴トレーニング

#### 4. 思いを伝える時にはアサーティブな表現を

- (1) アサーティブなコミュニケーションとは
- (2) Iメッセージ、DESC話法

#### 5. 会話力が高まる聴き方

- (1) 会話にはタイミングが重要
- (2) 観察力+答えやすい質問から
- (3) 質問には流れが大事

#### 6. 上手に相手の話を引き出すためのスキル

- (1) 自分の事もオープンに
- (2) リアクション上手に
- (3) 認める・褒める

#### 7. 対話をする際の注意点・傾聴ポイント

- (1) 頭に描く事柄は、人それぞれ
- (2) 興味をもちましょう
- (3) 相手の状況を知ることでも大事です

#### 8. 傾聴のポイント

- (1) 話を聞く際に意識したい3つのポイント

#### 9. ケーススタディから学ぶ

OKな聴き方、NGな聴き方

- (1) 困ったさんから学ぶ傾聴のポイント
- (2) あなたの傾聴力をチェックしましょう

#### 10. 明日から何をやりますか



## 申込要領

### 参加費 (1名様分・税込)

会員	一般
【3月末迄にお申し込みの場合】 「早期申込割引」適用※ <b>26,730円</b>	<b>35,200円</b>
【4月以降お申し込みの場合】 <b>29,700円</b>	
※別途、3名以上参加で 「複数割引」の特典もあります。	

※参加費には、テキスト代、お弁当(昼食)代、消費税を含みます。  
※「早期割引・複数割引」の詳細内容については、当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)にてご確認ください。

当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)よりお申し込みください。  
参加者の変更、キャンセルも同様です。  
ただし、9月1日(月)以降のキャンセルについては、参加費の全額を申し受けますので、代理の方のご参加をお願いします。

### お申し込み方法

### お申し込み期限

**2025年8月29日(金)**

ただし、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

### 参加費のお支払い方法

セミナー終了後、連絡担当者様宛に請求書を郵送いたしますので、四国生産性本部の指定口座へお振り込みをお願いいたします。  
なお、恐れ入りますが、振込手数料は貴社にてご負担願います。

### 四国生産性本部

〒760-0033 高松市丸の内2番5号(ヨンデンビル)  
TEL (087)851-4262 FAX (087)851-4270  
HP: <https://www.spc21.jp/>  
E-mail: [toiawase@spc21.jp](mailto:toiawase@spc21.jp)

### お申し込みお問い合わせ先

## 講師紹介



(株)チェンジ・アップ

あらお ちはる  
代表取締役 **荒尾千春氏**

博士(政策科学)、専門は人的資源管理。

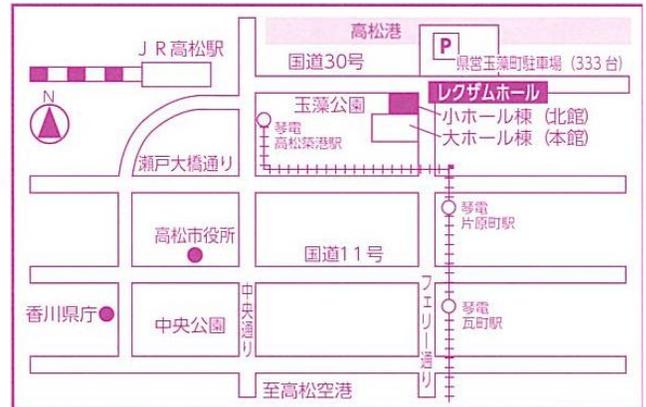
オムロンのグループ企業で役員秘書を経験後、テレビ局のアナウンサーとして勤務。フジテレビ「めざましテレビ」や、10年間でのべ500社の企業代表者との対談番組など1600本以上の番組を担当。また、宮内庁関係の司会を担当。

2011年から(株)チェンジ・アップ代表取締役。21年から東海大学の教員として大学教育に携わりながら、企業研修などにも登壇。

企業研修では、コミュニケーション、プレゼンテーション、CS・ES向上、ダイバーシティ、働き方改革、問題解決力、アイデア思考などを担当。

ワーク、ディスカッションも多く、楽しく分かりやすいと評価されている。

### 会場案内図



### レクザムホール (香川県民ホール)

高松市玉藻町9-10 TEL. (087) 823-3131

- 交通**
- JR高松駅より徒歩10分
  - ことでん高松築港駅より徒歩8分
  - ことでん片原町駅より徒歩10分
- 駐車場**
- 近くに県営玉藻町駐車場があります。(有料)

### 個人情報の取扱いについて

- 参加申込によりご提示いただきました個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。  
なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ (<https://www.spc21.jp/>) をご参照願います。  
参加されるご本人、申込責任者の皆様におかれましては、内容をご確認・ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
- 個人情報は、本セミナーに関わる参加者名簿等の作成ならびに当本部が主催・実施するサービスのご提供や事業のご案内のために利用させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。
- 個人情報の開示、訂正、削除については、総務広報部個人情報保護担当窓口 (TEL 087-887-0512) までお問い合わせください。

## 参加申込方法

当本部のホームページから以下の手順でお申込ください。

※メールアドレス単位で「マイページ」を作成し、お申込みいただく事となっています。

既にマイページをお持ちの方はマイページからログインしてお申込みください。

### 【マイページをお持ちでない方のお手続き方法】

- 希望のセミナーを選択してください
- 【お申し込みはこちら】をクリック
- 連絡担当者(申込窓口)のメールアドレスを入力して「送信」ボタンをクリック
- 「お申込情報入力ページ URL」が届くのでログインし、お客さま情報、連絡担当者情報、参加者情報等を入力して「送信」ボタンをクリック
- 「お申込完了メール」が届きます。マイページのログイン URL・初期パスワードも併せて記載してありますので、次回からはマイページよりログインされますと、お客さま情報の入力の手間が省け、スムーズにお申込や情報変更などが行えます。(初期パスワードの変更をお勧めします)

※30分以内にお申込完了メールが届かない場合は受付ができていない可能性がありますので、当本部までお問い合わせください。