

# 事業報告書

事項名： 自主事業	講座名：平成28年度 自主事業 第1回コミュニケーション講座 EQ（感情の知能指数）を高めて、理想と現実のギャップを埋める！リーダー（中間管理職）のためのストレスマネジメント		
報告日： 平成28年7月22日	講師名：大山 美智代 氏		
日時：平成28年7月14日（木）18：30～20：30	場所：ているる 3階 研修室1	参加対象：関心のある方	
定員 20名 申込者数 25名	参加者数 23名	参加者内訳 男4名 女19名	

## 趣旨

EQを発達させる事で、周囲の人（上司、同僚、部下）の感情も適切に認識できるようになり、的確な判断・指示で自分がイメージする『理想のリーダー』に近づけ、理想と現実のギャップを埋める事を目的とする。

## 内容(概要)

EQについての説明を行い、4人1グループで、レジュメに沿っての自己紹介(主に気持ちに焦点を当てて)を行った。一般的な自己紹介とは違い感情が見えることで、距離が近づきコミュニケーションがスムーズになる事を体験した。

「成果」を導くには「行動」が必要だが、人が行動を伴う時には「褒められたいな、良く思われたいな、上手になりたいな」という「感情」が大きく影響していると語り、ストレスの定義(思い通りにならないコト)を話し、職場での関係づくりで必要なポイントとして、相互の思考と感情のパターン[ギャップ]や価値観との関係性、他者理解の演習を交えて自分の価値観とグループのメンバーとの価値観の違いを知ることで理解を促した。

ストレスを未然に防ぐ事が重要だと話し、ストレスを貯めない、愚痴を話すのではなく、事実を語る事(カタルシス効果)で自己浄化しストレス軽減につなげると話した。事実を書き、口に出して読み、紙を破って捨てる。それだけでも脳をだまし、ストレス軽減につながるとアドバイスした。リーダーはロールモデルであり、楽しく働いているだけで、人材育成につながると受講者にエールを送った。



## 受講者アンケートから

- ・職場で是非活かしていきたいと思います。
- ・今の自分の状況に本当に必要なことだったと感じました。有難うございました。
- ・短い時間でしたが、とても内容の濃い充実した時間が過ごせました。学びができて良かったです。自分の感情を受け止めて、6秒待ってから言葉にします！あっという間の時間でした。笑顔で実践します。ありがとうございました。
- ・EQというものに興味があり受講しました。目からウロコです。有難うございました。