

5月31日に人間関係作りワークショップを行いました。人間関係作りワークショップの目的は、互いの良さや違いを認め合い、安心して自分を表現できる人間関係を作ることです。

今回は、LHRの時間を使い、「自分を知ろう」と「上手な聴き方」の2つのテーマでワークショップを行いました。「自分を知ろう」では、自分のアサーション（自分も相手も大切にしながら主張を行うこと）の傾向を知り、伝え方の練習をしました。また、「上手な聴き方」では、コミュニケーションにおける聴き方のポイントを学習しました。日常生活でも取り入れられるよう、ポイントを復習しておきましょう。

【自分を知ろう】

ワークショップ①では、自分のアサーションの傾向をドラえもんキャラクターに例えて確認しました。

ノン・アサーティブ（自己主張しない）タイプ…のびたくん、アグレッシブ（攻撃的な）タイプ…ジャイアン、アサーティブ（相手を尊重しながら自己表現する）タイプ…しずかちゃん の3つのタイプのどれに自分が当てはまるか確認しました。コミュニケーションにおいては、しずかちゃんタイプの姿勢が大切だと勉強しましたね。

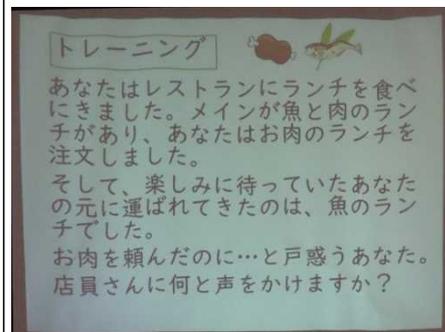
★しずかちゃんタイプになる3ステップ★

- ① 事実や気持ちを素直に伝える。
- ② 理由を伝える。
- ③ 次の提案を試してみる。



アサーティブタイプになる3つのステップを学習した後は、例題を用いてトレーニングを行いました。皆さんに書いてもらった回答の一部を紹介します。

- ・お肉のランチを頼んだんですが魚のランチがきているので取り替えてもらえませんか。難しいなら大丈夫ですよ。
- ・せっかく作って持ってきてもらったのですが、私が頼んだものはお肉料理だったので、取り替えてもらうことは可能ですか？
- ・お肉のランチを注文したのですが、魚のランチが来ています。お肉のランチが食べたいので替えていただいてもいいですか？
- ・注文したものと別のもので出てきたのですが、お肉のランチは別のところへ出てたりはしませんか？



自分も、相手も大切に出来るコミュニケーションを心がけたいですね。

【上手な聴き方】

<「聞く」と「聴く」の違い>

「聞く」・・・しぜんに耳に聞こえてくる音声を耳に感じる意味。

「聴く」・・・意思を持って念入りにきく意味。

(旺文社 国語辞典より)

「話を聴く」とは「寄り添って、受け止める」ということ。

★寄り添って、受け止めるためのポイント★

①視線に気をつける

相手の目（顔）を見て話を聴く。

→「あなたの話をちゃんと聴いているよ」という合図になる。

②あいづちをうつ

「うんうん」「へえー」「そうだね」「わかる」などを使うことにより、話を促したり、関心を示したり、共感を示したりする。

③エピソードを引き出す技を使う

「例えば?」「他には?」「それで?」などを使い、相手に興味を持っていることを示す。

自分が話を聴いてもらうときに、どんな態度や声かけをしてもらうと話しやすいかを意識して聴くとよいですね。

また、ワークショップ②では、生徒から「話す方も相手のタイミングを見て話しかけると良いのでは」という意見もありました。確かに、相手の状況を読み、話しかけるタイミングを伺うこともコミュニケーションにおいては大切なことですね。



【ワークショップの感想を一部紹介】

- ・事実や気持ちを素直に伝えることはできても提案をせずに終わることがほとんどだったので、今後はそこを意識していきたい。また、自分のはのびたタイプだと思っていたが、友達からジャイアント言われたので自覚していないだけで本当は人を傷つけていたのかもしれないと思った。
- ・ケースによっては、しずかちゃんタイプだったりジャイアントタイプだったりしたので、しずかちゃんタイプになれるよう、ちゃんと伝えられるようになろうと思った。
- ・弟が今日の福田先生みたいになっており（ロールプレイでスマホを見ながら適当に相づちをうつ役）、区切りがついてから話しかけるようにしたら反応するようになったので、話しかける側も気をつかうと、相手も反応してくれるのかなと思った。