

11月15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、「二者択一」と「アンガーマネジメント」の2つのテーマでワークショップを行いました。

【二者択一】

「二者択一」では二択の質問に答えてもらいその答えについてペアで意見交換をすることで、自分の考え方や価値観を振り返り、また他者との考え方や価値観の違いを実感してもらいました。皆さんに書いてもらった感想を一部紹介します。

- ・似ている意見を持っている人同士でも全く同じではないことをしれた。
- ・他の人との意見は2~4箇所ほど誰とも一致することがなかったので意外でした。
- ・好きなのはカレーor ラーメンでカレーを選びましたが話した3人はみんなラーメンを選んでいたので驚きました。
- ・人それぞれ違う考え方があり、思いつかなかった、気づけなかった意見などもたくさんありました。
- ・考えを否定的に見ないで、理解する楽しさというのに気づけてよかった。
- ・まずは自己を理解して相手の意見を否定せず受け入れられるようになりたいと思います。
- ・自分とは違った意見でも、話を聞いていると共感するところがあったりして、とても楽しい時間でした。

※原文掲載

このワークを通して、**価値観や物事に対する感じ方、考え方は人それぞれである**ことに気づき、また**自分の価値観や考え方を再確認**してもらったことができたかと思います。また、違う意見に触れることで新たな発見や楽しさがあったのではないのでしょうか。

このような【自己理解】と【他者理解】はコミュニケーションにおいてとても重要になってきます。

? 【自己理解】と【他者理解】がなぜ重要な? ?

【自己理解】

- ・自分の価値観や考え方は生活の中の選択、コミュニケーションなどに反映される。
→自己理解を深めるということは、普段の自分を見直して改善することにつながる。
- ・自己理解が進むと、他者との違いや同じ部分に気づき、受け止めやすくなり他者理解もしやすくなる。



【他者理解】

- ・他者理解を放棄してしまうと、自分も相手も疲れたり、傷ついたりしやすいコミュニケーションにつながる。
- ・他者の意見に触れ、理解しようとすることで、自分の価値観や考え方もアップデートされる。

◎自己理解と他者理解は相互に作用し合う、コミュニケーションの基本です。

◎他者と自分とは違うということを理解し、時には自分の価値観や考え方を振り返ることも重要です。

【アンガーマネジメント】

「アンガーマネジメント」のワークでは、例題に対し自分や他者がどれだけ怒りを感じるか考え、問題解決や怒りを抑える方法をグループで考えてもらいました。皆さんの回答の一部を紹介します。

○会社内でアイデアを盗まれた。すごく考えた物だったのに！

- 自分のアイデアだということを証明する。
- 「盗まれるほどいいアイデアだったんだな」とポジティブに考える。

○夜中の1時に隣の住人が大きな音を出して騒いでいる！

- 夜中の1時ならそもそもあまり気にならない。
- 隣の住人に静かにしてもらおうよう言いに行く。

○社内の人に告白したらフラれた上に周りにばらされた！

- 自分の笑い話として持ちネタにしてしまう。



アンガーマネジメントとは

怒りを上手にコントロールして、適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけること
※怒らないことを目的とするわけではない。

アンガーマネジメントを学ぶ理由

怒りの感情は悪い物ではないが、負の感情は相手への伝え方次第でトラブルの原因となることがある
→どのようにコントロールするかが大切

アンガーマネジメントの方法

- ・6秒待ってみる
 - ・その場から離れる
 - ・全く別のことを考える
 - ・心が落ち着く言葉を唱える
- などたくさんあります。「怒りの伝え方を工夫する」ことも一つの方法です。

【怒りの冰山】



左の「怒りの冰山」の図のように、表面に現れている怒りの感情の下には、他の様々な感情が隠れています。

怒りを直接相手にぶつけるのではなく、怒りの下にある感情を伝えることで、気持ちを理解してもらいやすくなり、よりよいコミュニケーションにつながっていきます。このときに「アサーティブ」な伝え方をするとさらに気持ちが伝わりやすくなります。

※学びのUD通信第1号で復習しましょう！

「アサーティブ」3つのポイント

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

◎アンガーマネジメント方法は他にもたくさんあります。

自分に合った方法を探してみましょう。

全4回の人間関係づくりワークショップを通し、人間関係づくりに重要な考え方やスキルを学んできました。普段のコミュニケーションの中で、ぜひワークショップの内容を思い出して実践してみてください。時にはうまくいかないこともあると思います。失敗と成功を繰り返しながら、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ような人間関係を築いてほしいです。

人間関係などで悩んだときは一人で抱え込まず、信頼できる人に気軽に相談してみましょう。

倉岳校面談予約システムはこちらから！ →

