

幸せへの道

みんなが豊かにつながるために

様々な感性や価値観をもつ人々と接する中で、相手の思いや願いを理解しようとすることや、自分の気持ちをしっかり伝えようとする事は、互いの人権を尊重する出発点であり、よりよい人間関係を築く基本となります。

ここでは、「聴く」と「話す」をキーワードに、コミュニケーション能力を育成する方法や、さわやかに自分の気持ちを伝える方法を考えてみましょう。

聴く

話す

まとめ

みんなが豊かにつながるために

聴く



コミュニケーション能力を高めるには、まずは「聴く」ことが重要です。自分の話をしっかり聴いてくれたり、共感して聴いてくれたりすると「自分は大切にされている」という気持ちが生まれます。つまり、他の人の大切さを認めるということは「あなたの話をしっかり聴いていますよ。もっと話してください」というメッセージを送りながら聴くことから始まるのではないのでしょうか。

「聴く」の基本

「聴く」=「全身を耳にして、多くの心をかき集めて聴く」という聴き方（傾聴）に心がけることが、コミュニケーション能力を高める第一歩となります。

傾聴のポイント

目の前の人に関心を持ちましょう

「今、ここにいるあなたのことを知りたい」というメッセージを送り続けましょう。

温かいまなざしを向けましょう

眉間みげんにしわを寄せたり、腕組みをしたりすることなく、温かな「まなざし」が伝わるようにしましょう。

うなずきながら聴きましょう

「うなずく」ということは、「聴いていますよ」と相手に伝える「無言のメッセージ」です。



共感しながら聴きましょう







うれしい話だったら一緒に喜び、悲しい話を聴いたら一緒に悲しみましょう。これが「共感」の基本です。

秘密を守りましょう

とても大事な話をしてくれたとしたら、それはあなたを信じて話してくれたということです。

(ワークシート) 傾聴トレーニング

サイコロトーク

	1分間でみんなに話す内容
	私の好きな食べ物
	私の好きな芸能人
	私の好きなスポーツ (見るだけでもいいよ)
	私の好きな動物
	私の好きなテレビ番組
	私の好きな場所 (行ってみたいところでもいいよ)

「話す」ポイント

最初に自己紹介をしましょう。

自分の好きなものをみんなにも好きになってもらえるよう、そのすばらしさを伝えましょう。

1分間を有効に使いましょう。

「聴く」ポイント

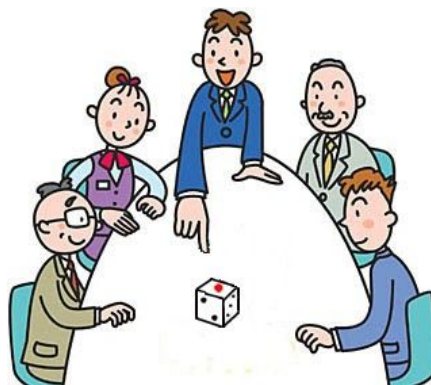
「あなたのことを知りたい」というメッセージを送り続けましょう。

温かな「まなざし」を送りながら聴きましょう。

「うなずき」ながら聴きましょう。

「共感」しながら聴きましょう。

「秘密」を守りましょう。



サイコロトークを行った感想はどうですか。また、自分の話を真剣に聞いてもらってどうでしたか。

解説（サイコロトーク）

1 実施方法

全体を5人程度のグループに分けます。

グループごとにサイコロ1個とワークシートを全員に配ります。

ファシリテーター（進行役）が「話す」「聴く」のポイントを説明します。

サイコロをふる順番を決めます。

（例 誕生月の早い順、サイコロの一番大きい目の出た人から時計回りの順など）

サイコロを振って、出た目の内容について1人1分ずつトークを行います。時間はファシリテーターが計ります。

全員実施後、感想を書いてもらい、数名に発表してもらいます。

2 実施に際して

アイスブレイキング（緊張ほぐし）として活用してもよいでしょう。

学習したい内容を深めるために、ワークシートをもう1枚作り、2回目を実施してもよいでしょう。

例

- ・ 今、一番関心のある人権問題は何ですか。
- ・ いじめの問題についてどう考えていますか。
- ・ 男は仕事、女は家事という考え方をどう思いますか。
- ・ 六曜についてどう考えますか。
- ・ 同和問題を知ったのはいつごろですか。
- ・ 今までの同和問題学習で印象に残っているのはどんな内容ですか。 など

「自分の話を真剣に聴いてくれてうれしかった」などの感想が出た場合は、次の自尊感情の話をする方法もあります。



自尊感情とは

やってみてどうでしたか。相手がとてもやさしいまなざしで、うなずきながら聴いてくれたら、気持ちがいいですね。この心地よさが自尊感情につながるものだと思います。

自尊感情とは、「自分は、まわりから愛され、大切にされている。自分って、なかなかやれるじゃないか」というように自分を肯定的にとらえる感覚をいいます。さらに、自尊感情には「私が好き」に加えて「あなたも好き」という感情が伴わなくてはいいけません。「私だけが好き、私だけに関心がある」というのは自己中心的な感情であって、自尊感情とは異なるものです。この自尊感情を育てることが、人権を尊重する感覚を育てることになります。



はなす



相手と意見や考えが違った時、どのようなメッセージを相手に投げかけることが、「自分も相手も大切にすることにつながるのでしょうか。

攻撃的に相手を非難することなく、かといって受け身的でもない自己表現である「アサーション(さわやかな自己表現)」で、自分の気持ちを伝えましょう。

アサーション

自分も相手も大切にしようとする自己表現で、自分の意見、考え、気持ちを正直に、率直に、その場にふさわしい方法で言ってみようとすることです。

アサーションのポイント

私メッセージで伝えましょう

「あなた」が主語の相手への批判・命令ではなく、自分の感じたことを、私の考えとして相手に伝えましょう。



感情・説明・依頼で

伝えたい内容をまとめましょう

自分の感情を冷静に表現し、事実等を客観的に述べ、互いが望む解決策を提案しましょう。

具体的に伝えましょう

「私の気持ちも分かって」ではなく、「最後まで話を聞いてください」という気持ちで話しましょう。

肯定的な表現を心がけましょう

「何がいやだ」より「何がいいか」を伝えましょう。

タイミングに注意しましょう

相手が傷ついたり、腹を立てたりしないように、主張する価値があるかよく考え、タイミングをよく話しましょう。

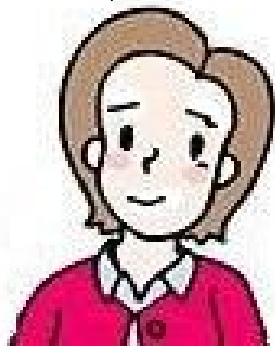
(ワークシート) アサーショントレーニング

こんな場面ではどうしますか？

休日と一緒に買い物に行く約束をしていたアンナさんとトモヤさん。待ち合わせ場所に約束の時間より少し早くついたアンナさんはトモヤさんを待っていました。ところが、約束の時間を過ぎてもトモヤさんは来ません。

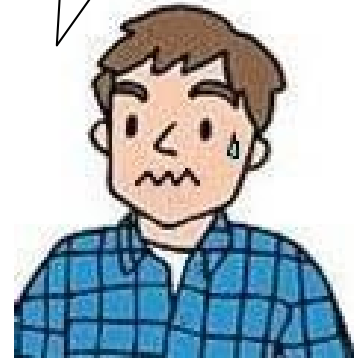
前日に仕事で遅くまで残業したトモヤさんは、朝寝坊して 20 分も遅刻して来ました。

トモヤさん
遅いなあ



アンナさん

ゴメン！
寝坊しちゃって・・・

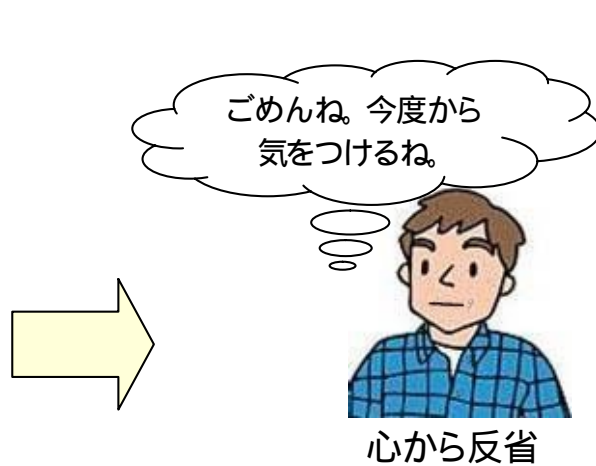


トモヤさん

あなたがアンナさんならば、トモヤさんにどう言いますか。

Blank rounded rectangular box for writing an answer.

アサーショントレーニング解説



「アサーション」からさらに学習を深めていくために「リフレーミング」の学習を取り入れる方法があります。

リフレーミングとは

物事には必ず、「良い面」と「悪い面」があります。「悪い面」ばかり気にしていると、人間関係はギクシャクしてしまいます。「悪い面」を「成長するための課題」と考え、肯定的に言い換えることをリフレーミングといいます。リフレーミングすることで、相手を否定せず、受け止めることができたり、勇気づけたりすることができます。

例えば、「.....私せっかちなんです」をリフレーミングすると、「.....ということは、てきぱきと仕事をこなすんですね」となります。

みんなが豊かにつながるために

人はそれぞれ異なった感性や価値観をもっています。そのため、時として「意見の相違」が起こることがあります。「意見の相違」それ自体に問題があるのではなく、「意見が違った場合の適切な解決方法を知らないこと」が問題なのです。解決方法が適切であれば新たな創造が生まれます。自分の感情をコントロールすること、相手に共感していくこと、納得のいく話し合いで物事を決めていくことなどをとおして、感性や価値観の違いを心の豊かさへと高めることができます。

今回、「聴く」と「話す」をキーワードにコミュニケーション能力を育成する方法や、さわやかに自分の気持ちを相手に伝える方法を取り上げてみました。「傾聴」や「アサーション」の考え方を日常生活に取り入れることで、自分の大切さとともに他の人の大切さを認めることができるようになり、みんなが豊かにつながっていくと考えます。

このことは「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」、つまり「自分の人権のみならず他の人の人権についても正しく理解し、その権利の行使に伴う責任を自覚して、人権を相互に尊重し合うこと」という人権尊重の理念に立つことになり、同和問題をはじめとする様々な人権問題の解決につながっていきます。

