

タイトル 「講演」

講演者 神奈川県教育委員会教育局総務室 専門員 那須野 教恵

講演テーマ 「より良い人間関係づくり ～コミュニケーションの視点から～」

## 1 はじめに

本日は、より良い人間関係づくり～コミュニケーションの視点から～というテーマで、講演をします。より良い人間関係をつくるためには、まず人間に関心を持つことです。人間関係づくりとは、より良く他者と関わり合う力であり、コミュニケーション能力とは、受け取り、感じ、考え、理解し、表現・発信する力のことです。本日の目的は、日常的なコミュニケーション・対話をスムーズにするためのヒントを伝え、良い人間関係づくりに役立てていただくことです。

## 2 会話をリードしているのは、聞き手です

会話には、話し手と聞き手があります。聞き手が、どのように話を聞くかによって、話し手の気持ちは変わってきます。お隣の方とペアを作って、次のことをしてみてください。①Aの方は、自宅からこの会場までの経路を説明する。②Bの方は、相手の方の話を「無視」「知らんぷり」「無関心」な態度で受ける。③役割を交代する。④話し手の時にどのような気持ち、どのようなことを感じていたかを共有する。これらのことをしてみると、聞き手が無関心だと、話し手は話がしにくいということがわかります。

今度は、同じペアで次のことをしてみてください。①Aの方は、好きな食べ物について話す。②Bの方は、笑顔でうなずくなど、関心をもって話を聞く。③話し手の時にどのような気持ち、どのようなことを感じていたかを共有する。先ほどとは違い、聞き手が笑顔でうなずくなど、関心を持って話を聞くと、話し手は話がしやすくなります。会話をリードしているのは、話し手ではなく、聞き手です。

みなさんは会話の際、自分の感情を抑えていた

り、周囲に合わせてうなづいたり、分かったフリをしていませんか。それでは、自分の気持ちを相手に伝えることはできません。しゃべりたくないときには、黙っている。「ありがとう」「ごめんなさい」と、きちんとリアクション表現を言葉で言い、疑問点には「どうして？」と理由を尋ねましょう。

## 3 マイナス言葉を使っていませんか。

「飽きっぽい」「いいかげんな」といったマイナス言葉を自分に対して使っていると、いつの間にか、自分自身をその言葉の通りに捉えてしまうことがあります。そんなときは、言葉の置き換えをして、自分自身の捉え方を変えてみてください。これをリフレーミングと言います。例えば「飽きっぽい」であれば、好奇心旺盛な、興味が広いと言い換えてみます。「いいかげんな」であれば、こだわらないと言い換えてみます。先ほどのペアで、次のことをしてみてください。①Aの方は、自分の欠点だと思うことを一つあげてください。②Bの方は、その言葉をリフレーミングして返しましょう。③役割を交代する。自分が欠点だとも、リフレーミングをして返してもらうことで、自分自身についての捉え方が変わります。

## 4 「わたしメッセージ」で話してみよう

「あなたは〇〇よね」は、「あなた」を主体とした表現で、これを「あなたメッセージ」と言います。「わたしは〇〇と感じる」は、「わたし」を主体とした表現で、これを「わたしメッセージ」と言います。自分は、どちらのメッセージを多く使っているかを考えてみてください。自分の会話のクセに気付いたら、それをヒントにして、より良い人間関係づくりに役立ててください。