

学生相談室だより

夏休みが終わり、気づけばもう 10 月。あっという間に秋らしくなってきましたね。

後期が始まり、授業や実習・就活等、人と直接関わる機会がまた増えてきた頃かと思います。人とお話しすることが好きな人もいれば、上手く喋れない・何を話せばいいのかわからない等、人とのコミュニケーションに苦手さを感じている人もいるのではないのでしょうか？今回は、“コミュニケーション”についてお話ししたいと思います。

◆コミュニケーションって？

日常生活の中でもよく使われる言葉ですが、「わかちあうこと（ラテン語 communicatio に由来）」を意味しています。つまり、言葉や表情、体の動き等を使って、感情を他人と理解しあうことです。

コミュニケーションは大きく分けて、①『**言葉を使ったもの**（バーバルコミュニケーション）』と、②『**非言語で表現するもの**（ノンバーバルコミュニケーション）』の 2 つがあります。

①「おはよう」等の挨拶や
言葉による情報のやり取り



②表情や姿勢
身振り等の動作

言葉と行動を用いながら、気持ちの上でも感情面でも「わかちあうこと」を積み重ねていくことが、相手との関係性をつくりあげています。マスクで相手の表情がわかりづらい今だからこそ、どちらのコミュニケーションも大切にしたいものです。

◆“素”で話すこと

もし「人と話すのが苦手」「素で話せない」という人は、なぜそのように感じるのか、ぜひ一緒に考えてみましょう。

STEP 1：なぜ素で話せないのだろう…？

✓ 考えすぎてうまくいかないことも

未来に対して不安を抱えていると、最悪の場合を考えて、そうならないように逆算して考えがち。「もし A と言ったら、B になるから、C と言っておこう」…その先はどうなる？誰にも予想できません。

✓ 気を遣う方が逆効果になってしまうことも

「素を見せたら嫌われちゃうかも」「こう言ったら雰囲気を壊してしまうかも」
無意識に相手に対して警戒して、その場その場で態度を変えたり、相手によって言うことを変えたりしていませんか？



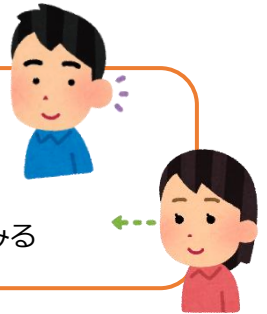
Point ! 素になることを不安に感じていると、あれこれ考えが浮かんで相手の話に集中することが難しくなります。
相手の気持ちを先回りし過ぎてしまい、
自分の気持ちをおきざりにしていることに気づいていません。



STEP2 : 相手の話に集中してみる

- ✓ 「相手は何を言ってもらいたいかな？」ばかりで「自分が何を感じたか」を考えない
相手のことばかり考えていると、結局相手の話も耳に入らなくなってしまいます。
そうすると、自分が感じていることにも気づきにくくなるかもしれません。

- Point !** 1) 相手が話しているならば、相手の話に集中する
2) 相手の表情、声の調子、身振り、姿勢なども観察してみる
3) 楽しそう？悩んでいる？等、相手の感情も主観も感じてみる
4) そこで感じた素直な気持ちをそっと返してみるつもりで話してみる



STEP3 : ゆっくりと“素”になっていく

人との関係はすぐに築けるものではありませんし、すぐにコミュニケーションを上手くとれるようになるわけでもありません。上手いかわない時もありますが、自分らしく気楽にお話できるよう、ゆっくりと素になっていけると良いのではないのでしょうか。

◆自分の気持ちをきちんと伝える

気持ちの良いコミュニケーションをするためには、自分の考えを大切にしながらも、相手の考えも尊重すること（＝**アサーション** **assertion**）が大切です。

3つのコミュニケーションのタイプがあります。

非主張的

『私は OK ではない、
あなたは OK』

攻撃的

『私は OK、
あなたは OK ではない』

主張的(＝アサーティブ)

『私も OK、
あなたも OK』



自分の考えをただ主張するだけではなく、お互いの考えを尊重しつつ、ひとつの考えへとすり合わせていくことが、**“アサーティブ”**なコミュニケーションです。自分の気持ちをきちんと伝えるためには、相手の考えを受け入れる姿勢や、どのように言ったら相手に伝わるか、ということを日頃から考えてみることも大切です。

より良いコミュニケーションの方法を
一緒に考えてみませんか？
ぜひ学生相談室をご利用ください。



<参考図書> 大学の図書館にあります！

- * 森田 幸孝『コミュニケーション能力を鍛えよう！聴く技術と伝える技術』幻冬舎ルネッサンス
- * 平木 典子『アサーショントレーニングーさわやかな自己表現のためにー』金子書房
- * ワタナベ 薫『自分に自信がないあなたでも必ずうまくいく 素のコミュニケーション術』サンクチュアリ出版

学生相談室からのお知らせ

◆10 月～12 月の開室日

10 月 11 日・18 日・25 日

11 月 1 日・15 日・22 日・29 日

12 月 6 日・13 日・20 日

* 毎週火曜日に開室しています。

※10 月 4 日・11 月 8 日・12 月 27 日は閉室の予定です。

* 開室時間：11 時～17 時 30 分

* 開室場所：保健室

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。(予約優先)

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 11 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。