

拝島新聞

新聞委員会 2年 久島、原島

「いじめ防止教室」

今回は7月11日に行われた「いじめ防止教室」について取り上げていきます。今回の講義は、「自分も相手も大切にしたコミュニケーション」に着目した話をしていただきました。コミュニケーションパターンの攻撃型・ドッカン、受身型・オロロ、作為型・ネッチーを演劇部の皆さんに演じてもらいました！日常でもよくありそうな場面だったのでわかりやすく、共感できる劇でした。

人と関わる上でのマインド（心の姿勢）や、スキル（伝え方の技術）など相手に対しての言葉の伝え方や、自分も相手も傷つけない大切なコミュニケーションの仕方をお話ししていただきました！

アサーティブ・コミュニケーションのマインドとスキルは普段使えているように思っているにもかかわらず難しいものだと感じたので、画像を貼るのでぜひ参考にしてみてください。

アサーティブ・コミュニケーションのマインド（心の姿勢）

誠実	自分に対しても相手に対しても誠実であること。自分の気持ちに耳を傾け自分の願いを確かめる。
率直	まわりくどくなく（簡潔）わかりやすく（具体的に）伝えること。主語を「私は」にして話す。
対等	上から目線でなく卑屈になりすぎない。立場や役割に上下関係があっても人間として対等である。
責任	コミュニケーションの50%は自分の責任。自分の行動の結果は自分で引き受ける。

アサーティブ・コミュニケーションのスキル（伝え方の技術）

相手理解	相手がどんな気持ちかどんな状況か考えて言葉にする。質問して確認する。
心の実況中継	言い出すときに言いにくい気持ちを言葉にする。「言いにくいけど・・・」
まとをしぼる	一番伝えたいことを、短い言葉で伝える。小さな要求にして具体的に伝える。
事実と感情	事実として何が問題なのか、整理する。その事実についての感情を言葉にする。
ボディランゲージ	視線・姿勢・声・表情などの非言語コミュニケーションを伝える内容と一致させる。