



## 「コミュニケーション」について

今回は、「コミュニケーション」についてお話します。コミュニケーションとは、自分を誰かにわかってもらいたいという気持ちから生まれる行動です。つまり、私たちが何かを言おうとすることは、自分の感じるものや考えを他のひとに伝えたいからです。コミュニケーションという言葉は英語ですが、元はラテン語のコミュニオン(神との交わり)から生まれました。また、コミュニケーションという考えは、2000年以上前から存在していたといわれています。コミュニケーションの範囲は広く、例えば<人間と人間・人間と動物・動物同士・人間と機械>などのコミュニケーションがあげられます。今回は、友だちとの言葉でのコミュニケーションについてお話します。

小学生たちに聴くと、仲が良い友だちでも、自分の思いをうまく伝えられなかったり、本音をうまく伝えられないことで悩んでいる人がたくさんいるようです。これは、単に言葉をうまく使えないということだけではなく、友だちが、自分の言ったことをどのように理解し感じるのか読み取ることが難しいからです。それで、自分からどう伝えたらいいのかわからず、伝えようとする意欲がなくなったりしていると考えられています。また、自分の思いを一方向的に伝えているだけのこともあるようです。では、どのようにすれば、友だちとのコミュニケーションがうまくいくのでしょうか。「今は、仲間同士、何となくうまくいっているから特にこのままでいいかな」と考えている人もいるかもしれません。しかしこの機会に、スキルの一つとして知っておくのもいいかも、と考えてみてはどうでしょうか。コミュニケーションのスキルの一つとして「自分のことをまず考えるが、相手も配慮する(アサーティブ)スキル」があります。

アサーティブなスキルの1番大切なことは、「自分の気持ちを相手にうまく伝える」には、「自分の気持ちを把握する」こと。2番は「自分の気持ちを、うまく表現できる」には、「自分を表現するスキルや方法を知る」ことです。ではどのようにすればよいのでしょうか。1番の自分の気持ちや考えを把握するために『私は、・・・と思う、または考える』というように、主語を『私』にして話す練習をしてみましよう。自分の気持ちや考えが明確になってきます。2番の具体的な表現方法は『あなたが、私をにらむから嫌だ』ではなく、『私』を主語にして『私は、あなたの目を見てにらまれたと思ったので、怖くなった』となり、相手に嫌な印象を与えずに自分らしく表現できるようになります。このように、まずは、『私』を主語にして、実際に言葉に出して練習をすることでコミュニケーションが円滑に進むきっかけとなるでしょう。大切なことは、自分と友達との関わりを冷静に見ていくことを通して、アサーティブなスキルを必要な時に的確に使うことができるようになると思います。

次回は、「私ってどんな人間なの？」についてお話します。

バックナンバー：「ストレス」「ストレス対処法」「自動思考って何?」「仲間意識」「自粛警察って何?」「自分らしさって何?」「鬼って何?」

### 参考文献：

- ・思考・感情を表現する感情を育てるコミュニケーション教育の提案：メタ認知の観点から、三宮真智子,鳴門教育大学学校教育実践センター紀要 19,pp.151-161,2004
- ・自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術,平木紀子,PHP,2007

