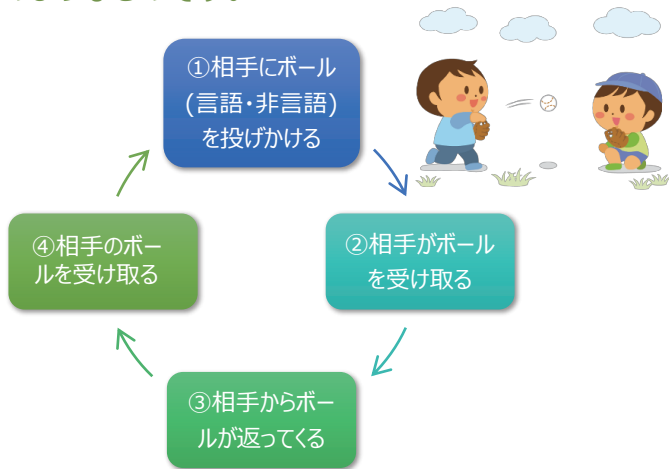


はじめに

コミュニケーションとは、双方向のキャッチボールのようなものです。



練習をすれば、だんだん上手くなっていきます。

自分から積極的に相手にボールを投げていますか？相手が自分の意を汲んでくれるのを期待して受け身になりすぎていませんか？

相手が受け取りやすい強さでボールを投げていますか？自分の感情が先立ってつい厳しい言い方をしていませんか？

受けとりやすい位置でボールを受け取っていますか？相手との距離が近すぎたり遠すぎたりすることはありませんか？

このリーフレットは、コミュニケーション(ボールの投げ方や受け取り方)のコツをお伝えします。

人との付き合いや コミュニケーションに困った際は ご相談ください

学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑨

コミュニケーション

—キャッチボールの練習をしよう—

東北大学 学生相談・特別支援センター

優しくボールを投げよう

自分からボールを投げられない人へ

自分が投げたボールを相手が受け取ってくれるか、投げ返してくれるか不安で、自分からボールを投げられない、相手が自分の意を汲んでくれるのを期待して受け身になりすぎている人は、・・・

とにかく声をかける

「おはよう」「お疲れさま」等、とにかく声を掛けてみましょう。

話す

言葉にしないと相手には伝わりません。まずは上手く話そうと思わず、話してみましょう。

見方を変える

ボールを投げても、自分が欲しいリアクションが返ってくるとは限りません。時々共感・支持をしてくれたらそれでよしとしませんか。

つい強いボールを投げてしまう人へ

考えや意見が相手と異なると、自分の感情が先立って強いボールを投げてしまう、一方的に自分の主張を押し通そうとしてしまう人は、・・・

一呼吸おく

ボールを投げる、あるいはボールを返す時は、一呼吸おいてから、相手の受け取りやすい位置、強さ、スピードを考えて投げましょう。

見方を変える

人の好み、価値観、考え方は人それぞれ違いますし、違ってよいものです。相手の価値観や考えを尊重しましょう。



丁寧にボールを受け取ろう

相手の話を上手に聴く方法として、「傾聴(けいちょう)」という方法があります。傾聴とは字のごとく、「耳、目、心を(話し相手に向けて)傾けて聴く」と、あるいは「十四の広い心をもって相手の話に耳を傾ける」ことです。

相手が投げるボールが怖くて受け取れない人へ

相手から何を言われるか分からなくて、ボールを受け取りたくない、耳を塞ぎたくなることもあるかもしれませんが、受け取る勇気を少しだけ出してみましょう。ボールを受け取ってみようとする、と、意外と相手は優しいボールを投げられるものです。

相手が投げるボールへの要求が強くなりがちな人へ

相手の投げたボールをつい評価したり、否定してしまう人は、好き嫌いや良し悪しを考えず、そのまま尊重してみましょう。自分も相手も大事にするコミュニケーションを心掛けましょう。

おわりに

人と関わると、エネルギーを貰えることもありますが、その一方でエネルギーを費やすこともあります。少し疲れたら人と距離を取って自分一人の時間も大事にしてみましょう。

人付き合いやコミュニケーションの問題で日常生活や学業に支障が出てしまい、専門家の支援が必要になることもあります。そのような場合は、ぜひ学内の相談窓口を活用してください。

