

信州教師塾B 第2回

児童生徒・保護者・地域の方々、同僚等と良好な関係を築くための発話について学ぶ

「コミュニケーション力（伝わる会話力）」

11月21日（火）に「信州教師塾B」2回目の研修会が、上伊那教育会館講堂に29名の受講者が集い行われました。今回は「児童生徒・保護者・地域の方々、同僚等と良好な関係を築くための発話について学ぶコミュニケーション力講座（伝わる会話力）」をテーマに、折山旭様（信州ライフキャリア研究所代表・ライフキャリアカウンセラー）を指導者にお迎えしました。折山様のあたたかな語り口にはじめは緊張していた受講生も自然と笑顔になり、会話も弾んでいました。



《 指導者 折山 旭 様 》

講義では、まず「今日のゴール」として「講座が終わったときに、どうなっていたら最高か」という自分の目標を決めました。その後、ステップ1では「いいコミュニケーションの基本姿勢」についてのお話を聞きました。「否定しない」「理解しようと努める」そして「満たしつつ満たす」ことが大事であると学びました。「自分が満たされないと人にやさしくできない。」「何かあったときには一人で抱え込まないように。」「自分を満たすためには、相手に満たしてもらうことも必要であり、自分で満たすことも必要。趣味も大切。」というお話

に、受講者は大きく頷いていました。ステップ2では「相手を理解するための3つのきき方」について考えました。「信頼関係を築く3つのきき方」として、「聞く」（相手に好意的な関心を持ってきく）、「訊く」（考える自分を意識してきく）、「聴く」（感じる自分を大切にしてく）という3つの「きく」を意識し、相手や状況によって使い分けていくことが大事であるということをお話いただきました。また相づちや頷きは、相手の話を遮ることがないので、相手が安心するということもお話いただきました。ステップ3では「自分らしく伝えるスキル」として「目で話す、表情で話す、気持ちで話す、体で話す、一つだけ話す」ということをお話いただきました。また「わかりやすく伝えるための話法」として「けりたし」についてお話いただきました。「けりたし」とは、話す順番のことで「結論・理由・体験・思考」の順番で話すことで相手にわかりやすく伝えることができるということです。最後にそれぞれが研修のはじめに設定した「今日のゴール」を見返し、これからどんな一歩を踏み出すか考えました。受講者からは「学んだことを明日から実践していきたい」という感想が多く寄せられました。

<研修の様子>





<受講者の感想>

自分自身の立場や役割、経験の浅さから自信が無く、コミュニケーションを恐れてしまうときがありましたが、今回の講座からポイントをいくつか教わり、明日から実践していきたいものもありました。ぜひ実践していきたいと思います。

これまでコミュニケーションについて、頭ではなんとなく分かってきたことが、今日分かりやすく言語化していただいたことで「だからあのときこう感じたのだな」と納得したことが沢山ありました。教員は、信頼がとても重要な仕事だと思いますので、今日学んだ“安心感”を持ってもらえることを意識していきたいと思います。

人とのコミュニケーションをとる際に大切なことをいくつかもまわせていただきました。特に信頼関係を築くためには、安心感が必要で、そのためには3つのきき方を意識していくことが大事になるという部分で、ただ聞くだけや質問ばかりになるのではなく、相手に関心を持ち、相手のことを考えることがとても大切だと感じました。そのためにもまず自分を満たすことができるよう、自分なりの満たし方をいくつかもっておけたらいいなあと、自分の中で満たす方法を考えてみたいなと感じました。

「満たしながら満たす」ととても大切だと感じた。どうしても教師は子どものために、保護者のためにと相手を満たすことばかりに重きを置きがちである。しかし、私自身も満たすことで相手も満たすことにつながっていくのだなと感じた。自分の機嫌の取り方を自分で満たしていきたい。「けりたし話法」も大切だと感じた。私は、どうしても結論を後回しにして伝わりづらいことが多々あった。その悩みがスッキリした気がする。意識して使い続けたい。

自分らしく伝えるスキルにおいて、1つだけ話すと言うことが勉強になりました。普段、授業でたくさん話すぎてしまい、結局、自分でも何が言いたかったのか分からなくなってしまうからです。この場面できれい話を話そう、受け取ってもらおうという意識をして、授業づくりに生かしたいです。

《終わりに》 次回は、12月18日（月）「文章構成力」をテーマに開催する予定です。今年度最終となる第3回研修会へ、多くの先生方にご参加いただけますようお願い申し上げます。