

力を抜いて生きようよ「男の生き方セミナー」第2回

大切なのは聴くこと、話すこと ～コミュニケーション上手になるために～

フリーライター 吉田清彦
南コミュニティセンターせせらぎ
2004年9月4日(土)

1、本音トーク — 新聞の切り抜き記事をもとに話し合う

1. 「男という病」について(5分) (読むだけ)
2. 「壮年男性の自殺増」について(15分)
 - ・「つらさ」「しんどさ」「弱音」などを妻に話せますか?
 - 「話せる・話すべき」「話せない・話すべきでない」「どちらともいえない」に分かれて意見を交換する。

2、インタビューゲーム — ひとの話を聞く/自分を伝える 【自己表現と相互理解】

1. 自己紹介ゲーム(20分)

- (1)「わたしは〇〇です」「わたしは〇〇〇〇ます」
(お名前の他に、自分の属性を5つ並べて、自己紹介してください)
- (2)「私は〇〇が好きです」(好きなものや、ことを5つあげてください)
- (3)「私は〇〇が嫌いです」(嫌いなものや、ことを5つあげてください)
- (4)「私が、いま、いちばん興味(関心)があることは、〇〇です」

2. インタビューゲーム(2人1組で)(20分+発表20分)

「3つの質問」：相手の名前を聞いたあと、質問を3つだけして、その答えを聞いたあとで、その人がどんな人かを200字程度にまとめて、みんなに紹介してください。
(※ただし、身上調査はしないでください)
質問を先に決めて、交代で質問をし合ったあと、紹介文を作成してください。

——→紹介された人は、それが自分の紹介として適切かどうかを採点してください
(10点満点で)。

(休憩5分)

3、コミュニケーションについて【伝えあう、理解しあう、わかりあう】（20分）

1. コミュニケーションが発生する場所

友人間（友人、恋人など）／家庭（夫婦、親子など）／職場（同僚、上司、部下など）
／地域（隣近所、自治会、PTAなど）／知縁（ネットワーク活動など）

2. コミュニケーション能力を育てる・高める

(1)得手・不得手？

(2)環境（立場）と切実度合い

(3)努力しているか（環境に甘えていないか） — 「男という病」（川喜田好恵）

*言葉にして言わなければ伝わらない（わからない）〔ことが多い〕

(4)「話せばわかる」か？ — 伝える≠通じる

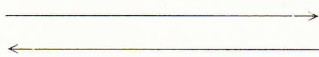
*話し手と聞き手の関係が対等か？

*相手が聞く気になっているか？

3. コミュニケーションとは

「相互コミュニケーション」

（自分のことを）伝える



（ひとの話を）聞く

「中身の伴ったコミュニケーションを実現するためには、話し手と聞き手の間に、できるだけ多くの共通の了解事項をつくっておきたい。」

（小矢野哲夫『ワードウォッチング』）

4. コミュニケーションの手段 — お互いの気持ちをどのように伝えあっていますか？

言葉

表情・しぐさ・行動

文章（手紙・メモ）

携帯電話・メール

5. 相手に共感する — 「そうやね教」のすすめ

*相手を、まず、肯定する（肯定的に受け止める）

*相手を、ほめる（いいところを指摘する）

4、フリートーク — グループ（年代別）に分かれて、自由に話し合ってください。

（30分＋発表10分）

*コミュニケーションカード記入（5分）