

## 「コミュニケーション促進カード」でコミュニケーション力を高めるイベント報告

2016年11月6日(日) イングビル第一会議室 参加者10名(男性6人、女性4人)

- ・ ガムテープに名前を書いて胸に張る。

### ① 15時～15時10分

- ・ いきなり「おしゃべりカード」を実施。裏返しで、時計回り。1巡のみ。

### ② 15時10分～15時20分

- ・ 自己紹介1分×9人(住んでる所、名前、今の気分・今日参加の思い)

### ③ 15時20分～15時30分

- ・ 「おしゃべりカード」の趣旨説明、本日のイベントの目的を説明。
- ・ スマ大は、NPO等企画提案事業で「中学生の生きるチカラを育む」と題して、今年度はHUGを実施している。来年度も事業を申請するとして、HUGのほかにもメニューを開発したいと思っており、「コミュニケーション力を高める」というテーマが出てきた。
- ・ 一度数人でこのテーマについて議論したが、中学生は多感な年代なので、任意参加の場合が良いが、授業である学年全員にという場合、あまりシビアな内容だと、のちのち「いじめ」などにつながりかねないとの懸念が出された。
- ・ そこで、市販の「シャベリカード」からシビアになりそうなカードを抜いて、作り直してみた(「おしゃべりカード」)。却ってつまらないかもしれない。
- ・ 鈴木さんは、当初は、「自己理解、他者理解、自己表現のチカラの獲得」を目標にしていたが、さらに、「自己否定する子どもたちが増えていること、他者を否定することもあるかもしれないので、自分を肯定するチカラ、相手を肯定するチカラ、人をほめるチカラ、人の良いところを見つけるチカラを育てたい(自己肯定感、自尊感情、自分を肯定するチカラの獲得)」と思っている。

**【席替えタイム】** 鈴木ファシリ、4人と5人のチームに分かれる。各チームにタイムキーパーを置く。

### ④ 15時40分～15時50分

- ・ おしゃべりカード2巡目。2分×4～5人
- ・ 表に開いて置いて、質問したい相手に質問する→質問した人が質問を繰り返す。  
(例) それのどんなところが好きですか?いつ頃から好きなんですか?それが苦手で困ったりはしませんか?など。

### ⑤ 15時50分～16時00分

- ・ 誰かに質問したい質問を記入(記入は1分)→裏返し
- ・ 紙を引いて、それを誰かに答えてもらう(2分)。

●当日出た、聞いてみたいこと

- ・ 今一番楽しいことは何ですか
- ・ 20年昔に戻ったら何をしたいか
- ・ このグループで活動したいことや行ってみたいところ
- ・ 学び直したいこと
- ・ あなたにとって安心できることは
- ・ 歩行速度
- ・ 楽しいことは何ですか
- ・ 芸術とは？と聞かれたら、何と答えますか？
- ・ 死に方

⑥ 16時00分～16時15分

- ・ 自分の短所について記入（記入は1分）。
- ・ グループみんなで短所を長所に言い替える（2分）。 言い替え（リフレーミング）  
（例）空気が読めない→マイペースな性格、飽きっぽい→気持ちの切り替えが早い。
- ・ リフレーミングの具体例を紙に印刷したものを配布「リフレーミング辞典」。
- ・ 『ネガポ辞典』

<https://goo.gl/7DlMry>

●当日出た、自分の短所の例

- ・ 自分の短所があまり分からない
- ・ 臆病、怠惰、依存的
- ・ お話することが上手にできないので、コミュニケーションが下手
- ・ 言い方がきつい

⑦ 16時15分～16時25分

- ・ 「ほめほめじゃばら」を書く

⑧ 16時25分～

- ・ 今日の振り返り。どう感じたか、面白かった部分はどこ？など

● 当日出た振り返りの意見

0：①カードのなかに、「西東京市の残念なところ」といった否定的な質問があるのは、嫌な感じが残った。

②カードをもとに話していても、面白い話は止まらないので（時間を区切ると）残念。

③「自分の短所」は、自分で書くとネガティブになるので、あまり良くない企画だと感じる。

④「他人の悪いところを良い視点から言い換える」というのではなく、悪いところに寄り添い共感するだけでも安心できると思いました。

- U: ①話題が振られていると、抵抗が少なくて良いです。  
 ②仕組みを理解したり共有したりする時間がもう少し欲しかったです。  
 ③時間を限定すること自体は良いと思います。  
 ④短所は幾らでも出てくるので書きやすいです。
- N: ①互いにどのような人かを知るキッカケとしては良い。  
 ②リフレーミングは、相手をポジティブにとらえる点で有効。  
 ③成果イメージは良く見えない。何をどのレベルで達成するのか。(コミュニケーション力とは何を指すのか。ビジネスマンなら、交渉力だったりする。普通に中学校に通っている子なら、市販のシャベリカカード程度なら問題ないと思う。学校に行けない引きこもりの人を自己肯定感を持たせるようにするのを狙うのか。今の中学生に本当に必要な力は何なのかをもっと知って、何を達成したいかを明確にすべき。)
- A: ①面白い、あまりやったことのない内容が多かった。  
 ②対象に合わせて内容を変えれば、色々なところで使える。  
 ③知ってよかった。
- H: ①参加させて頂き、初対面の方にもお話が出来てうれしかったです。  
 ②とても和やかな時間でした。  
 ③有難うございました。
- T: カード遊びをもう少しやってもらいたかった。
- Y: ①とても嬉しく Happy になれる集いでとても楽しかったです。  
 ②地元の国際交流会でもこの様なことをやりたいです。  
 ③職場や精神障害者のいるところでもやったら楽しそう。
- K: ①最初のコミュニケーションゲームは面白い。  
 ②最後のほめほめメッセージは、就労移行でも使える。  
 ③ネガポジ辞典。
- I: ①短時間にいろんなことを考えたり、感じた気がする。  
 ②ボーっとする間がなかった。  
 ③リフレーミング辞典面白い!  
 ④1分が長く感じたり、短かったり。
- X: これがコミュニケーション力かどうかは置いておいて、自分の欠点を本人が人に言うことはあまりないので、新鮮だった。

⑨ 16時45分 終了。撤収。