

「私」の中にある人権意識 ～互いを尊敬し、いい関 係を創る方法

清泉女子大学
地球市民学科
松井ケティ

対立をエスカレートさせない コミュニケーションの方法

良い関係を作るコミュニケーション

平成25年1月25日

こんな気持ちになったこと ありますか？

- わかってもらえなくて悔しい(くやしい)など、
 - 悔しい気持ち
- 傷つくこと言われて悲しい(かなしい)など
 - 悲しい気持ち
- なかまはずれされて寂しい(さびしい)など、
 - 寂しい気持ち
- こどもがいうこと聞かなくてイライラするなど
 - イライラする気持ち
- 誤解を解くことが出来なくて困ったなど
 - 困った気持ち

- 心配
- 残念な気持ち
- 踏みにじられた気持ち
- 恥ずかしい
- 不安
- こまった
- とまどい
- つらい
- がっかり
- ゆうつ
- 苦しい
- 申し訳ない
- 後悔
- 不満
- 憎い(にくい)
- 焦り(あせり)

対立の種類

- けんか
 - とりあい
 - 考えの違い
 - 意見の違い
 - 価値観の違い
 - 争い
 - 戦争
- どう仲直りをする？

グループ・ディスカッション

- どのような「対立」を
 - 経験したことがありますか？
 - 目撃したことがありますか？
 - 聞いたことがありますか？
 - 読んだことがありますか？
- 大切な人と「対立」をしたとき、どのような気持ちになりましたか？
- 「対立」があった時どう対応しましたか？

対立も建設的な関係を作るには不可欠

- 問題に向き合う
- 建設的な解決
- より一層良い関係をつくる
- 長つづきする関係をつくる
- 相手のことをもっと知ることができる
- 乗り越えたと自信がつく
- 自分を見つめなおすことができる
- 自分を知ることができる

「対立」を解決する方法



ねらい

- お互いに何をみていて・どう思っているのかを考える
- 対立のときの自分の状況を考える
- 対立におけるコミュニケーションを考える

(田中圭子)



考えてみてください・
思い出してみてください

- なぜわかってくれないの？
- あの時あのようなことを言わなかったらよかった
- なぜあの時なにもいえなかったのだろう
- あの時こう言えばよかった

などと思ったことはないですか？

他者の考えを理解する

- 違う時に違う視点
- それぞれの視点
- 同じメッセージ = 違う視点からまったく違う二つのもの
- 誤解 = 皆が同じ視点で見ていると感違い
- 共感性は他者と他者の視点への理解を深める(EQ)

建設的な解決法

- 自分と他者をいづくしむ
- 自分の要求と気持ちを表す
- 他者の要求と気持ちを聴く
- 他者の見方や考え方を理解する
- 合意を達成する

ルール1: 自分と他者をいづくしむ

- IALAC I am lovable and capable
愛と可能性に満ちた自分
他者も愛と可能性に満ちている

建設的な交渉法のルール

- 1: 自分の要求を伝える
- 2: 自分の感情を伝える
- 3: 他者の要求と気持を理解する

ルール2: 自分の要求を伝える

- 目的とニーズを明白に
- 個人攻撃をせずに問題だけを見る

ルール3:感情の伝え方

- 間違った伝え方
 - ラベルを貼る
 - 命令する
 - 質問する
 - 言い掛かりをつける
 - 嫌味を言う、罵る

気持ち（感情）を伝える （私メッセージ）

- 私メッセージ

あなたが____（言動）____すると、
私は____（気持ち）____になる、
なぜならば____（理由）____だから。

ルール4：他者の要求と 気持ち（感情）を理解する

- 他者の目をきちんと見る。
- 黙って他者の話を聞く。
- 他者が何を伝えようとしているかを考える。
- 理解している事を示す（言い換え）。

ルール5: 言い替え

- 他者の身になる。
- 他者の意見と気持を正確に理解し自分の言葉で言い変える。
- 他者に伝える言葉は「こうして欲しい?」、「こういう様に感じる?」、とか「こういう風に思う?」などの表現を使う。
- 理解し、了解したということを態度で示す: 声の調子、顔の表情、ジェスチャー、姿勢など。

ルール6: 合意する 互いが得する方法を考える

ルール7:互いが納得し、心の平和を得るよう解決する

- やり残しをしない
- 納得するまで話し合う
- 心の平和を得る話し合いをする
- 後に同じ問題が発生しないよう、また、取り組んでいる問題が拡大しないようじっくり話し合う
- 想像を働かせ、互いが得するだけではなく、さらにすばらしい発展につながるよう対話を行う。(Transcend法)

対処

問題を建設的に解決するスキル

- 自分と他者を慈しむことが出来るようにする
(問題に集中し、個人を攻撃しないように)
- 問題を理解し、解決方法を理論的に学習する
- 解決方法を建設的に行うよう練習をする
- 解決は当事者同士が得する方法を創造する
- 時間をかけて互いが納得するまで話し合える
スキルを身につける
- 暴力を使わない

想像と共感性

- 対話をするには共感性が必要
 - 自分も他者も愛と可能性にみちている
 - 相手の身になって問題を理解する
 - 相手が話すことを理解しようという姿勢で聴く
- 解決策を考えるときには想像と共感性が必要
 - どのような解決策が自分も相手も得する方法であるか、互い得るものがある解決とはなにか
 - 想像と共感性をはたらかせて新しい発想で互い得する方法とは何か