

## Week 4 シナリオ

みなさんこんにちは。連休はどうでしたか？

さて第4週のワークショップを始めましょう。

みなさんマイクをオンにして、名前を呼ばれたら返事をしてください。

(名前をよぶ)

はい。それでは今日の一つ目のエクササイズを始めましょう。

1つ目は聴き方です。

人の話を聞くのが得意だと思う人は手をあげてください。

(見回す)

はい。ありがとう。それでは人の話を聞くのが苦手だと思う人は手をあげてください。

(見回す)

はい。ありがとう。

実は私もあんまりうまいとは思っていません。

聞くことは簡単だと思っているかも知れませんが、今日は人の話を聞くことに注目し、上手な聞き方を練習しましょう。

ところで「きく」にはふたつの漢字がありますね。

この2つの「きく」の使い方の違いはどんなところにあるとおもいますか？

(Listen)

大辞林という国語辞書によると、左側の「聞く」は「音・声を感じ取ること。耳に感じて知ること」

右側の「聴く」は「心を落ち着け、注意して耳に入れること。傾聴」とあります。

人の話を聞くときはどちらの「きく」が望ましいか考えながら、今日のエクササイズをしましょう。

それでは、話を聴くときのポイントを説明します。

(ポスター表示)

覚え方は「"アカメ"の"ウサ"ちゃん」です。

あ：あいずちをうつ

か：からだを向ける

め：目を見る

う：うなづく

さ：最後まで話を聞く

はい。まずあいずちです。どんなふうにあいずちを打つとよいですか？

(Listen)

そうですね。また 体を向ける と 目を見る はあいさつと同じですね。

実は私もリアルでは相手の目を見るのが苦手なのですが、相手の目をまっすぐみるのが苦手な人は、目と目の間、鼻の上あたりを見るように心がけるといいそうですよ。でも VR だと不思議と他の人の顔をみるのが簡単に感じますね。

他にも相手の話した内容を繰り返したり、まとめて確認したりする方法もあります。

次は実際にどのように聴くのがいいのか、皆さんの前でやってみたいと思います。

では二つの例を見てもらいます。設定は、学校の友達同士です。

(シナリオ1を出す)

まずは聞き方1です。誰かひとり手伝ってもらいましょう。

〇〇さん、Bの役をお願いします。

他の人は、聞いている私について気がついたこと、そして、話している人がどんな気持ちか考えながら見ていてください。

(シナリオ1で会話をする)

どうだったでしょうか。まず聞いている私について気がついたことがある人、誰からでも結構です所以说ってください。

(Listen)

はい。それでは、話している人の気持ちはどうだったでしょう。誰からでも結構です所以说ったことを言ってみてください。

(Listen)

はい。ありがとうございます。

それでは、次の、聞き方2をします。

(シナリオ2を出す)

またどなたかに手伝って頂きましょう。

〇〇さん、Bの役をお願いします。

他の人は、聞いている私について気がついたこと、そして、話している人がどんな気持ちか考えながら見ていてください。

(シナリオ2で会話をする)

どうだったでしょうか。まず聞いている私について気がついたことがある人、誰からでも結構です所以说ってください。

(Listen)

はい。それでは、話している人の気持ちはどうだったでしょう。誰からでも結構です所以说ったことを言ってみてください。

(Listen)

はい。そうですね。

それでは、今考えたことを踏まえて、実際に聴き方の練習をしてみましょう。

それでは皆さん立ち上がってください。

2人でペアになって行います。

(ペアを作る)

(テーマのスライド)

2人で「話し手」「聴き手」に分かれます。

話すテーマは「最近あった嬉しかったこと」です。

話し手は、テーマの内容を自由に話してください。

(ウサギのスライド)

聴き手は、「"アカメ"の"ウサ"ちゃん」を意識して聴きましょう。

2分経ったら合図をしますので、役割を交代します。

では始めてください。

はい2分経ちました。

まず聴き手をやった人、どんなことに気をつけたか、やっていてどうだったか、みなさんに話してください。

(一人ずつ指す)

はい。それでは今度は話し手の人、どんな気持ちだったか、どんな聴き方が印象的だったかを、みなさんに話してください。

(一人ずつ指す)

はい。それでは今度は交代してやってみます。

今度話す人は、「最近あった嬉しかったこと」について自由に聴き手に話してください。

聴き手は、「"アカメ"の"ウサ"ちゃん」を意識して聴きましょう。

また2分経ったら合図をしますので、始めてください。

はい2分経ちました。

はい。まず聴き手をやった人、どんなことに気がつけたか、やっていたはどうだったか、みなさんに話してください。

(一人ずつ指す)

はい。それでは今度は話し手の人、どんな気持ちだったか、どんな聴き方が印象的だったかを、みなさんに話してください。

(一人ずつ指す)

実際にやってみると、どのように反応すると相手が話しやすくなるかわかったと思います。

また話をよく聞いてもらおうと「うれしい」や「心地よい」といった気持ちになりますね。

これはよりより人間関係を気づいていく上で、大切なことですね。

はい。このエキササイズは人の話をうまく「聴く」、スライドの右側の「聴く」ために「正しい聴き方のポイント」を練習しました。

「"アカメ"の"ウサ"ちゃん」を意識して、日常生活でも思い出して上手に使ってくださると良いと思います。

それでは、ここで10分間の休憩に入ります。

各自ホームに戻ってから、ゴーグルをとって少し目を休ませてください。

トイレなどにいきたい人はどうぞ。

5分くらい過ぎた頃から、またミーティングスペースへの招待状を送りますので、またメニューの「メッセージ」から招待状を受け取って、ミーティングスペースに戻ってきてください。

それでは休憩に入ります。

(5分)

(後半のミーティングスペースへの招待状を送る)

はい。みなさん戻ってきてくれましたね。

それでは、今日の後半のエクササイズを始めたいと思います。

後半のテーマは「気づき」です。

皆さんは毎日楽しく生活していますか？

(Listen)

毎日楽しく生活している人も、時にはいろいろな悩みがあって、落ち込むことがあると思います。

落ち込んだ時、一晩寝ると元気になるということがあると思いますがなかなか元気になれずに落ち込み続けたりすることもありますよね。そんな時、どのように考えたら良いかを学習していきたいと思います。

皆さんは、失敗したり、うまくいかないことがあったりして、「不安、こわい、イライラする」といった感情が長く続くことがありますか？

(Listen)

このような状況が長く続くと、心と体にさまざまな影響が出てきます。今までそのような経験があった人いますか？

(Listen)

どんな経験がありましたか？

(Listen)

そうですね。また体の症状では、頭痛、全身のだるさ、肩こり、吐き気などが現れることもあります。

このような感情が長く続くことは、心や体に悪影響を及ぼします。

そこで、悩みやうまくいかないことがあったとき、自分にはその出来事をどのように捉えるクセがあるのかを知りましょう。

まずは自分の捉え方のクセを知りましょう。これから、日常生活でありがちな場面をいくつかお見せします。

(Slideを見せる)

1番目の場面です。

このような場面に出会ったとき、あなたがどのように考えるか、どのような感情を持つか考えてみてください。

「うれしい」とか「ラッキー!」とか「ガーン!」とか、そのような言葉でも構いません。

それでは一人ずつきいてみましょう。どんなことを考えましたか?

(一人ずつ聞いてみる)

はい。それでは2番目の場面です。

(次のSlide)

これはどうでしょう。こんな場面に出会ったとき、あなたがどのように考えるか、どのような感情を持つか考えてみてください。

それでは一人ずつきいてみましょう。どんなことを考えましたか?

(一人ずつ聞いてみる)

同じ出来事でも、人によって捉え方が違ったりすることがわかりましたね。

実はある出来事に対する感情は、その出来事をどのように捉えたかによって変わります。

その捉え方について説明します。

(次のSlide)

1番目は「非難」です。例えば「先生の問題が難しすぎたからだ」「Aさんがスマホを見ないのが悪い」といったことを考えた人はこの傾向ですね。

2番目は「罪悪感・劣等感です」例えば「勝手に90点は取れると思っていた。勉強してもダメなんだ」とか「私がAさんに何かしたせいで嫌われたんだ。私とは遊びたくないんだ」とかおもったりする人はこの傾向です。

3番目は「正義」です。1番目の場面はあまり該当しませんが、2番目だと「返事をしないなんてAさんは良くない」などと思う人はこの傾向ですね。

4番目は「心配」です。例えば「次の試験も50点とかだったらどうしよう」とか「このままずっと返事が来なかったらどうしよう」と考えがちな人はこの傾向ですね。

5番目は「あきらめ」です。「もう私にはこれ以上いい点数は取れないんだ」とか「きっとAさんはもう私には返事をくれないんだ」とか思う人はこの傾向ですね。

6番目は「無関心」です。「別にどうでもいいや」と思える人は、この傾向ですね。

そして7番目は「前向き」です。「どこを間違えたのか考えて、次は勉強して頑張ろう」とか「きっと忙しいとか返事ができない事情があるんだろう。もう少し待ってみよう」とか思える人です。

(次のスライド)

さあ、1番目の場面で考えたことは、みなさんどの傾向に当てはまっていたか？  
(Liseten)

(次のスライド)



では、2番目の場面で考えたことは、みなさんどの傾向に当てはまっていたか？  
(Liseten)

自分の捉え方のクセを知ることができましたか？

皆さんの中には、常に適切な捉え方をしている人もいます。

そのような捉え方ができている人は、これからもそのままの考え方を続けていってください。

次は、自分の捉え方のクセを修正して、適切な捉え方をする練習をしてみましょう。

(次のスライド)

さて、他の人も、いろいろな考え方のクセを持っています。

最後に、他の人をいろいろな面から見るエクササイズをしてみたいと思います。

(Slide)

みなさんに伺います。スマホの良い面ってなんですか？

(Listen)

はい。ではスマホには良い面しかないのでしょうか？

(Slide)

スマホの悪い面ってなんでしょう？

(Listen)

はい。このように物事を一つの面からだけでなく、いろいろな面から見ることは自分の考え方を広げてくれますね。

これは人間関係をつくる时候にも大切な視点です。

それでは、皆さんそれぞれの身近な人をひとり思い浮かべて、その人のいろいろな特徴を考えてみます。

友達や家族など誰でもいいのですが、よく知っている人の方が考えやすいでしょう。「それが誰か」は聴きませんので、誰でも自由に考えてください。

(Slide)

それでは、自分にとってその人の「苦手なこと」を考えてください。

ちょっと聞いてみましょうか。

(一人ずつ聞く)

はい。ありがとうございます。

では、違った面から考えてみましょう。

(Slide)

考えるポイントは先ほどと同じ、先ほどと同じ「他の一面はないかな？」です。

好きなところ／いいところ／がんばっているところ

などあると思いますが、ここでは「長所」としてみましよう。

その人の長所を思い浮かべてください。

思い浮かばない人は、先ほど書いた「苦手なところ」を「よいところ」に言い換えてみると良いでしょう。

例えば、「話が長い」という苦手なところは「話好き」という長所にも読み替えられます。

ちょっと聞いてみましょうか。

(一人ずつ聞く)

「他の一面はないかな」と考えてみることで、どのようなことに気づきましたか？  
(Listen)

人にはいろいろな面があります。一つの面から人を判断するのではなく「他の一面はないかな？」という視点をいつも持って人を見ることも大切です。

今日は人をいろいろな面から見る大切さについてエクササイズをしました。日常生活の人間関係の中でも思い出してください。

今日のエクササイズはこれで終わりです。

(スライド)

次回は「伝える」をテーマに行います。

何か質問や意見はありますか？

それではみなさん、メニューの右端からホームを選んで、ホームに戻って、Quest 2を脱いでください。そして機材はそのまま机の上に置いて、本日は解散してください。結構です。

気分の悪くなった人や、ドライアイ気味になった人は、机の上にある薬などを自由に使ってください。

それでは終了です。お疲れ様でした。

