

Week 5 シナリオ

みなさんこんにちは。

さて第5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。それでは今日のワークショップを始めましょう。

今日のワークショップのテーマは「伝え方」です。

さっそく一つ目のエクササイズを始めましょう。

皆さんは気持ちのままに行動してしまって、後悔したことはありますか？

(見回す)(ある人は詳しく聞く)

今日はどんな時でも冷静に考えて自分の意志や感情を伝えるスキルを学びます。

さて、たとえばこんなことが皆さんに起こったら、どんな気持ちになりますか？

そして、その時にどんな行動をとったり、どんなことを言ったりしますか？

その人の立場になったつもりで、考えてみてください。

(Slide 1)

(Listen)

はい。それではこんな場面ではどうでしょうか。

(Slide 2)

(Listen)

こうした場面では、イライラや怒りを感じることは自然なことです。

しかし、イライラした気持ちをそのまま相手にぶつけたらどうなると思いますか？
(Listen)

このような時には、落ち着いて、どうすればよいか考えて行動することが大切です。この流れを信号機に例えて、「こころの信号機」といいます。そのポイントを紹介します。

(Slide 3)

怒りやいやな気持ちを感じることは自然なことです。感情をそのまま表現すると人を傷つけてしまうかもしれません。

そのようなことをなくすためには、どうすればよいでしょうか？

(Listen: 気持ちを落ち着かせる)

そうですね。まずは落ち着くことが大切です。

こころの信号機では「赤」です。

落ち着く方法のひとつが深呼吸です。

深呼吸をして気持ちを落ち着かせると、色々なことが考えられるようになります。

そうして、次の行動はどうするとよいか考えます。

このあと、どうしたら良いですか？

(Listen: 相手に理由を聞く/気にしないようにする)

落ち着いて考えるとき、大事な考え方があります。

それは「何か仕方のない理由や事情があるのかもしれない」という考え方です。

心の信号機では「黄色」です。

たとえば、先ほどの場面のSNSのメッセージに気が付かないのは、わざとではなく、ひょっとしたら相手が寝ていたりお風呂に入っていたりして、気が付かないだけかもしれません。

もしそうだとしたら、どう思いますか？

(Listen: 仕方がない / 気にならない)

このように、「ひょっとしたら」や「もしも」と考えると、次の行動が変わってき

ます。

そして最後にどう行動するのがよいのか考えます。

なるべくたくさんの方の方法を考えて、一番いい行動を見つけて実行します。

もう一度「落ち着いて、考えて、行動する」という流れの「こころの信号機」のポイントを確認します。

(ポスターを再確認)

最後に、こころの信号機の「青」である「適切な行動」について考えてみましょう。

適切な行動とは、自分の気持ちや思いを相手に理解してもらうための行動です。

伝え方には「"I"メッセージ」 私 メッセージと、「"You"メッセージ」あなたメッセージがあります。

「"I"メッセージ」は自分の思いや気持ちを伝える言い方になります。

一方「"You"メッセージ」は、相手の言動について指摘する言い方になり、相手が責められていると感じることがあります。

人に自分の気持ちや思いを伝える時には「"I"メッセージ」を使うと相手と険悪な関係にならずに気持ちを伝えることになります。

(Slide)

先ほどの「場面」で皆さんが考えた「相手に言うこと」は、「"I"メッセージ」と「"You"メッセージ」のどちらだったですか？

(Listen: I message / You message)

(注: 答えに応じて) "You"メッセージを書いている人が意外といたのではないかと思います。

では"I"メッセージの練習をしてみましょう。

(Slide)

では場面1で"I"メッセージを考えてみましょう。

(1)(2)(3)(4)の順番で考えてみると良いでしょう。

まず「よくないと感じる相手の行動は？」

(Listen)

そのとき「自分はどんな気持ちや感情を感じた？」

(Listen)

そして、「”ひょっとしたら” “もしも” を考える」

(Listen)

そして “I”メッセージを考えると良いでしょう。

どんな”I”メッセージができましたか？

(Listen)

いかがでしょう。

(以下旨い例が出なかった時用)

たとえば

(1)のよくないと感じる相手の行動は「お金を返してくれないこと」ですね。

(2)は、「お金を返してくれないと本が買えなくて困るのだけど、なぜ返してくれないのだろう？」

(3)は「ひょっとしたらそもそも借りていることを忘れているのかもしれない」

そうすると、(4)の”I”メッセージは、「この間の1000円、気になっているんだけど。

本を買うのに必要なんだ」などになりますね。

今のいくつかの”I”メッセージを聞いて、どのような印象を受けましたか？

(Listen: きつい表現にならなかった/困っている気持ちが伝わった)

人に自分の気持ちや思いを伝える時には「I”メッセージ」を使うように心がけましょう。

どうしても「I”メッセージ」で伝わらない時に「You”メッセージ」を使うようにしましょう。

(Slide)

それでは場面2で”I”メッセージを考えてみましょう。

また(1)(2)(3)(4)の順番で考えてみましょう。

まず「よくないと感じる相手の行動は？」

(Listen)

そのとき「自分はどんな気持ちや感情を感じた？」

(Listen)

そして、「”ひょっとしたら” “もしも” を考える」

(Listen)

そして “I”メッセージを考えてみましょう。

~~どんな”I”メッセージができましたか？~~

~~(Listen)~~

~~いかがでしょう。~~

(以下旨い例が出なかった時用)

たとえば

(1)のよくないと感じる相手の行動は「大事な用があるのに返事を返してくれないこと」ですね。

(2)は、「大事な用事なのに、すぐ返事を返してくれないなんて、何を考えてるんだ」

(3)は「もしかすると、今スマホを見られないことが起きているのかもしれない」
そうすると、(4)の”I”メッセージは、「忙しいかもしれないけど、大事な用事なので、なるべく早く返事をくれると嬉しいな」などになりますね。

~~今のいくつかの”I”メッセージを聞いて、どのような印象を受けましたか？~~

~~(Listen: きつい表現にならなかった/困っている気持ちが伝わった)~~

大に自分の気持ちや思いを伝える時には「I”メッセージ」を使うように心がけましょう。

どうしても「I”メッセージ」で伝わらない時に「You”メッセージ」を使うようにしましょう。

はい。それでは場面2で今考えたことで、隣の人と2人組でロールプレイをしてみましょう。

皆さん椅子から立ってください。

一人目の人が、相手に、今考えた場面2の “I”メッセージを伝えてください。

終わったら、役割を交代して、同じようにやってみてください。

はい。皆さん椅子に戻ってください。

今日は、どんな時でも冷静に自分の気持ちや思いを伝える手段と、その伝え方のエクササイズをしました。

卒業して社会に出ると、人との付き合いの中で怒りを感じたり、トラブルに巻き込まれたりすることも増えます。

(Slide)

そんな時のために、今から「こころの信号機」を使えるようにしておきましょう。

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「上手な頼み方と断り方」です。

人に何かを頼むことや、頼まれごとを断ることが苦手だと思う人はいますか？

(Listen: 挙手)

実は私も頼むことも苦手だし、断ることも苦手なので、ついつい自分でやってしまう方が楽だと考える方です。

でもそうすると自分のキャパシティ以上の仕事を抱え込んで、健康を害したり、失敗して結局他の人に迷惑をかけてしまったりするんですよね。

今日は上手に頼んだり断ったりする方法を学びます。

これはよい人間関係を保つためにも大切なことです。

今まで「人に頼んだ時に嫌がられた」という経験や「頼まれて、断れずに仕方なく引き受けた」という経験がある人はいますか？

(Listen: ない／ある)

その時どんな気持ちがありましたか？

(Listen: 嫌がられたら腹が立った／断ったら嫌われそうな気がした／先輩だから怖くてことわれなかった)

では今から、頼み事をしている場面を2つやってみます。

だれか手伝ってくれる人はいますか？

では〇〇さんに手伝っていただきましょう。椅子から立ってください。

(椅子から立つ)

(Slide 1 を出す)

AさんとBさんは大学の友達の設定です。

それでは〇〇さんには、Bさんの役を手伝っていただきましょう。

私がAさんをやります。

それでは準備ができたらいきましょう。

はい。ありがとうございました。〇〇さん椅子に座ってください。

それでは、もう一人、〇〇さんに手伝っていただきましょう。椅子から立ってください。

(椅子から立つ)

(Slide 2 を出す)

同じような場面ですが、ちょっと違っています。

〇〇さんには、やはりBさんの役を手伝っていただきましょう。

私がAさんをやります。

それでは準備ができたらいきましょう。

はい。ありがとうございました。〇〇さん椅子に座ってください。

みなさん、どちらの頼み方が良かったですか？またどこが良かったですか？

(Listen: 2 つめ／頼む理由を言っている／お礼を言っている)

そうですね。

では、次は、上手な断り方を考えてみましょう。

今から断る場面を2つやってみます。

では今度は〇〇さんに手伝っていただきましょう。椅子から立ってください。

(椅子から立つ)

(Slide 3 を出す)

それでは〇〇さんには、Bさんの役を手伝っていただきましょう。

私がAさんをやります。

それでは準備ができたらいきましょう。

はい。ありがとうございました。〇〇さん椅子に座ってください。

それでは、もう一人、〇〇さんに手伝っていただきましょう。椅子から立ってください。

(椅子から立つ)

(Slide 4 を出す)

同じような場面ですが、ちょっと違っています。

〇〇さんには、やはりBさんの役を手伝っていただきましょう。

私がAさんをやります。

それでは準備ができたらいきましょう。

はい。ありがとうございました。〇〇さん椅子に座ってください。

みなさん、どちらの頼み方が良かったですか？またどこが良かったですか？

(Listen: 2 つめ／謝っていた／断る理由を言っていた／代わりの案を出していた)

そうですね。

上手に頼んだり断ったりするには、いくつか共通したポイントがあります。

(ポスター)

今日のポイントは「はりてね」です。

は：(内容を)はっきり伝える

り：理由を伝える

て：(代わりの案を)提案する

ね：ねぎらう

それでは上手な頼み方と断り方をふまえて、実際に練習してみましょう。

(Slide)

まず頼み方の場面を選びます。

次にその場面にあうシナリオをペアで考えてください。

その後ロールプレイを行います。

AとBどちらの役割も交代でやってみましょう。

シナリオは、先ほどの「頼み方の例」「断り方の例」を参考にして、2往復か3往復くらいのやり取りを考えてみましょう。

それでは次に断り方の場面も同様に行いましょう。

ペアを変えてみましょうか。

(Slide)

まずどちらが先に頼むか、どちらが断るかを決めます。

そうしたら場面を選びましょう。

次にその場面にあうシナリオをペアで考えてください。

その後ロールプレイを行います。

AとBどちらの役割も交代でやってみましょう。

相手を不快にさせない頼み方や断り方ができることは、よい人間関係を作るために大切です。

さらに社会に出て仕事をするようになると、頼み事をしたり、頼まれたことを断ったりしなくてはならない場面が多くあります。

そのような時に、上手に頼んだり断ったりできないと、一人で仕事を抱え込み、ストレスを溜めてしまったり、最悪の場合体調を崩す場合もあります。

相手に気持ちよく仕事を引き受けてもらったり、相手の気持ちを害さないように断ったりすることは、人間関係を良好に保ち、仕事を円滑に行うために大切です。

(スライド)

今日は頼み方や断り方についてまとめました。「上手な頼み方と断り方のポイント」を覚えて帰って、今後也使ってみてください。

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、他の人との人間関係をつくることをテーマに ワークショップを行います。

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。