



6月



「あなたとわたしをつなぐ

架け橋をつくらう」

令和元年11月、「令和元年度 人権教育連続講座『イキイキ人間学』」が、ライフパーク倉敷で開催されました。フリーアナウンサーであり、「コーチング」をベースに、研修やセミナーでコミュニケーション講師として活躍されている、おかやまアナウンス・ラボ株式会社 代表取締役 森田 恵子 先生に講演していただいた内容の要旨を2回に分けてお届けします。

「コミュニケーション」って何ですか。

今日、この講座で、「あなたとわたしをつなぐ架け橋をつくらう」というふんわりとした、ある意味、抽象的なタイトルを付けました。それは、日常の人と人との関わりを振り返りながら、何かコミュニケーションのポイントとなる、また、習慣にしているようなことについて、お話ができたらと思ったからです。

コミュニケーションってなんでしようね。「コミュニケーションってどういう意味？」と子どもさんに聞かれたら、何と答えになりますか。「一緒に話をしながら自分の気

持ちを伝えたり、相手の気持ちを分かちあえたりすること。」というの、答へのひとつです。きっと、今みなさんが心の中や頭の中で思い浮かべている言葉は、キーワードとして正解だと思えます。「会話をすること」「理解してあげること」「心地よい関係を作ること」など、いろいろな言葉が浮かんでいらっしやるのではないのでしょうか。どれも正解です。

しかし、このコミュニケーションという言葉は、結構面倒くさいのです。何が面倒くさいのでしょうか。就職活動をしている学生さんたちは「自分は、コミュニケーション能力

がないから、面接でなかなか自分を發揮できなくて。」と言い、企業側も「最近の若い者は、もうコミュニケーション能力が全然だめだ。」というように、何かマイナスの要素で使われることが多いです。また、何かを評価する基準として、コミュニケーション能力があるかないか、高いか低いか、コミュニケーションが得意か苦手か、この二極で言われることがとても多いです。どうですか、これ。コミュニケーションが得意か

苦手か、コミュニケーションの能力が高いか低いか、コミュニケーション能力があるかないか。何を判断して決めるのでしょうか。そんな決め方や使い方で人をジャッジしたり評価したりするって、どういうことなんでしょうか。そういうジャッジをする人って、私は、「面倒くさいなあ。」と思えます。

でも、面倒くさいという言葉で、私は片付けてはいけないと思っております。このコミュニケーションという得体の知れない、いろいろな意味や語源を持つ言葉が、本当に多彩に使われています。また、使いやすい言葉だからこそ、人や人柄を、また交流の度合いを測るために使われています。例えば、「あの人はコミュ

ニケーションができるからすごい。」
「あの人はよく喋るからコミュニケーション能力が高い。」というふうに。とんでもないことです。よく喋る人の中には、コミュニケーション能力が低い人もいるかもしれませ

「コミュニケーションとは、そもそもいったい何なのか。」ということを言葉にしてきちんと整理して、考えたり意識してください。そうしないと、人を判断するときに、自分ばかりか、他者も「コミュニケーションができる、できない。」ということだけでジャッジしてしまうことになり。これは、とても危険なことだと感じています。

コミュニケーションは、意思の伝達です。話す人と聞く人がいて、それぞれに様々な手法、ツールを使って、意思を「伝える」「聞く」という伝達のことです。

では、学生さんたちや若い世代の人たちがよく言う「コミュニケーションが駄目だから。」のコミュニケーションは何を指しているのでしょうか。コミュニケーションと言った瞬間に、「すべてがダメだ。」と自分でも思っているし、他者にも思われてしまう。でも、そうではな



「夢」 習字

倉敷市立玉島中学校

2年 中三澤 錬 (令和元年)

全体のバランスを考えて書きました。5画目と10画目の折れるところと、12画目のはらうところが難しかったです。

いと思います。

コミュニケーションには、聞く人と話す人がいます。聞く人がいるから話す人が存在します。話す人がいるから、聞く人が存在します。両輪なのです。話すことだけがメインではありません。「話すのが上手」「綺麗に話せる」「うまく喋っているように見える」「言葉の数が多い」ということが、コミュニケーション能力が高いというわけではありません。苦手だというのは、もしかしたら、思ったことを言葉にすることが苦手なだけなのかもしれません。「私、思ったことを口にするのは苦手だけれど、思ったことを書くことは好き。」「話すのは少し苦手だけれど、相手の話を最後まで聞くのが、私は結構好き。それを心がけている。」一方で、「いや、私は人と話をしていて共通点を見つけたら、つい自分の話

をいっぱいしてしまう。」「話をするのが好きだけれど、もしかしたら、聞くのがちよつと我慢ができないかもしれない。」というように、コミュニケーションという言葉の中に、いろいろなものが入っています。だから、コミュニケーションは、得意か苦手かという両極ではないということです。

まずは、コミュニケーションに関して、ご自分は、何が得意で何が苦手なのかというように、自分自身の意思伝達のスタイルを振り返ったり確認したりすることが大切です。そうすると、「相手を見る」「相手を感じる」というフィールドや範囲が広がります。分からないままで、人のことを言えるでしょうか。そして、「この部分が私は苦手。でもこの部分は誰かがいてくれるとすごくやりやすくなる。」というように自分自身のスタイルを振り返ってほしいと思います。自分を振り返り、認めることができる、他者を認めることができます。

この「自分を認めて他者も認めて」というテーマは、もう何年も

何年も多くの人たちが学びを深め、「他者を認めるってどういうことだろうか。」と勉強を重ねてこられていると思います。他者を認める手法や技術や伝え方、聞き方はたくさんあります。認めているということ、伝えるために、うなずいたり言葉を繰り返したりする。また、いつも寄り添って聞いてあげたりする。そういうことがひとつの手法です。しかし、そこだけができたからといって、それは他者を認めるということにはなりません。まずは自分の存在を認めます。自分自身を認めるからこそ、相手のことを認めることができます。でも、ご自分を認めるということは、すごく難しいことかもしれません。

自分をほめて、自分を認めて、いところを見つけるといふのと同時に、自分自身が他者とどんな関わりをしているか、その関わりのパターンを振り返ったり、知っておいたりする必要もあります。

私たちは、常に目的があるから何か行動ができます。自分自身が分かっていること「今日は、こういう状態だな。」と客観的に、俯瞰で見るといいですが、自分を見ることができません。そうすると、「そーだ。今日はこういう目的でここへ来た。だ

から、いつもは言えないけれど、今日はがんばって言ってみよう。」と思えます。「自分は、今日はちよつと自分を大事にして、もう誰とも話をせんと帰ろう。」というのも、自分のことが分かっていたらいいわけですね。「今日も話ができんから、私、駄目じゃ。」と思わなくていいのです。「今日は、話さなくていい自分。よしよし。」でいいわけです。でも、「今日は、よしよしじゃ、いけん。ちよつとここは踏ん張ってみよう。」踏ん張ったら踏ん張ったなりの結果が出てきます。その結果を手にするためにも、自分の意識や行動パターンを振り返っておく必要があると私は考えます。

自分をほめてあげたり自分を認めてあげたりすることができると、他者への見え方の範囲が広がります。「あの人は、今日はここが難しかったんだな。でも、この間はこんないいところがあったな。」というように。最初から他人のいいところ探しは本当に難しいことです。自分自身の関わり方を振り返り、それを知ることができたからこそ、他者のいいところを見ることができていくと気がつくのかもしれない。(つづく)