

キャリア 教育

山形大学

西部直樹

「目付制度」で、国語の正常化を

アピール 中村保男

2002年12月21日産経新聞

新聞記事の生命である読みやすさと簡潔さを両立させるのは難しく、厳しい字数制限のしわ寄せで文意の明快さが犠牲になりやすい。その例を六日付本誌から三つ挙げておく。

まず、イギリス艦派遣問題で中国側はこれは「敏感な問題だ」と評したとあるが、「敏感な」は人物や生物につける形容詞で、「問題」には「微妙な」をつけるのが正しい用法であり、たとえ「敏感」が中国語法では「微妙」と同義でも、それを踏襲するのは考えものである。

第二は、同じ記事に「中国側は当面〈関心〉の表明にとどめる」とある。これを執筆した記者も「関心を表明する」という語法に自信がなかったので「関心」を括弧に入れたのだろう。字数枠を無視できたら「関心がある旨を示すにとどめる」と日本語らしく表現してははずだ。

第三に、パキスタンが核開発技術を北朝鮮に移している疑いありとの記事に「川口外相（日本として大きな関心を持ってフォローしていく）と述べた」とあるが、外相がいくら自然にこの英語を口にしたにせよ、それをそのままカタカナ語で文字化するのは、国語教育の実践的な手段としての新聞の役割

にそぐわぬ手抜きであり、「推移を見守る」とでも「フォロー」を訳せば、読者に親切な記事となっていたらう。

時間と字数枠との競争に追われる記者諸氏に今度は現代国語の基準制定という大役を課するのは酷だとしても、せめて最終稿決定者の増強や読者代表者による「目付け（モニター）」制度を実施して、これぞ規範なりといえる文章で、国語の正常化、安定化を図ってほしい。

さきの「フォロー」や「システム」「カード（切り札）」などの英語は既に普及しているように見えても、一般市民が日頃使える言葉にはなっていないというのが私の観察である。そもそも「トラブる」などの和製英語の氾濫が純正英語を判別しにくくさせ、混乱が生じている。

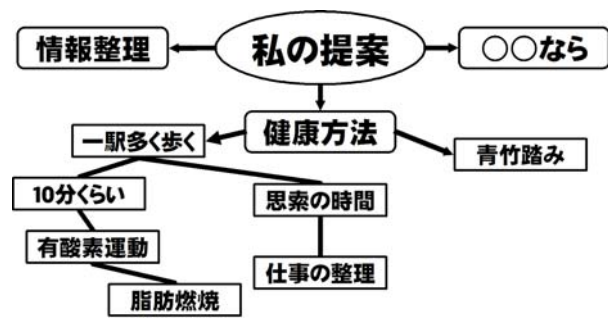
できるだけ正しい国語の普及なくして真の自立主義（民主主義の私訳）は育たないことを今一度、確認しよう。

の挙
章て
文全
のを
記疵
右瑕
げな

情報の収集
=リンクマップ

アイデアを出す

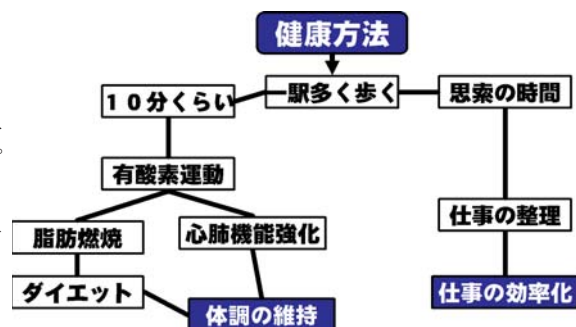
1. 短文（キーワード）を書く
2. 線でつなぐ
 - 1：間を埋める
(なぜ、そうなるのか)
 - 2：先に延ばす
(すると、どうなるのか)
 - 3：関連を考える
(他にはないか)
3. 批判も出す



情報の取捨選択

アイデアを選ぶ

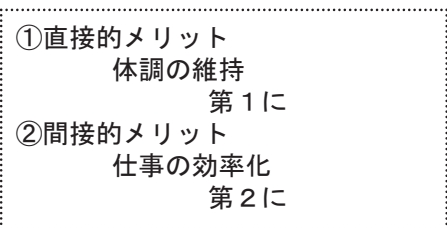
リンクマップで出てきたアイデアの中から、スピーチの材料を選び出す。
関係のないものは捨てる。



情報の分類
ラベル付け
ナンバリング

分類・ラベリング・ナンバリング

情報を分類する
ラベルを付ける
ナンバリングをする



全体構成
配置

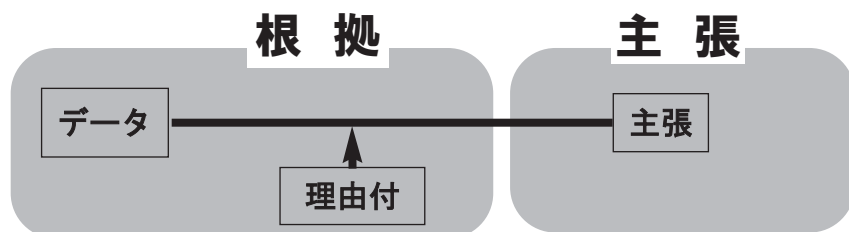
構成や配置を考える

スピーキングの目的
(報知・説得、問題解決) によって、配置を考える

個々の説明

個々のポイントの説明

主張と根拠は揃っているのか



論理関係を
チェックする

論理的に飛躍・破綻がないかをチェックする

Why? (なぜ、そうなる) と
So What? (すると、どうなる) で
チェックをする

論理的整合性のチェック

■ 一般的事柄

スピーチ原稿を書き上げたら、以下の項目のチェックをしてください。
論理的に整合しているかを検証します。

論理的整合性がないと、聞き手は疑問を持ち、説得力を失います。

テーマ

- ・ テーマと内容は合っているか
与えられたテーマと内容が一致していないと聞き手は混乱してしまいます。

タイトル

- ・ タイトルと内容は合っているか
タイトルと内容が一致していないと聞き手は混乱してしまいます。

ラベル

- ・ 個々のラベルと内容は合っているか
ラベルと述べる内容が一致していないと聞き手は混乱してしまいます。

主張と根拠

- ・ AREAはできているか
主張と根拠は緊密に結びついているでしょうか。
主張と関係の根拠があると聞き手は理解ができません。

まとめ

- ・ まとめはポイントを繰り返しているか。新しいことを述べていないか。
まとめでは、それまでのポイント（ラベル）を繰り返します。違うこと、新しいことを述べると聞き手は混乱してしまいます。

■ 提案

提案とメリット

- ・ 提案内容は述べられているか
提案はある程度具体的に述べられないとわかりません。
最低限 ・何を ・どうする は必要です。
- ・ 提案からメリットが生じる過程は説明されているか
提案からメリットがどのように生まれるのかを説明しているでしょうか？
提案とメリットの関係が説明されないと、聞き手はわかりません。
- ・ 提案からのみメリットは生じるのか
提案からのみメリットが生じることを説明します。既にあること、他の方法で生じるのであれば、その提案を受け入れる必要が無くなるからです。

■ 問題解決

問題と原因

- ・ 問題と原因の関係は合っているか
問題として挙げたものと原因の因果関係が理解できないと、聞き手は混乱をしてしまいます。

問題と提案

- ・ 提案は問題を解決するか
提案が原因を取り除き、問題を解決することを説明してください。
問題を解決する過程を説明します。

問題とメリット

- ・ メリットは問題を解決するものになっているか
問題を解決することが、最大のメリットです。問題とメリットは表裏の関係になっていなければなりません。

■ 準備上の注意

- ・ 文章は短く
- ・ 一文一意にする
- ・ 発表用メモは箇条書きにする

フィードバックの方法

フィードバックとは

フィードバックすることで、相手が次に何をすればいいのかがわかる

**良くない
フィードバック**

×曖昧

なんか良かったよ

あんまり良くない

×目的に沿わない

私もそう思う

私もやってみようと思った

**適切な
フィードバック**

○事実+受け取り を返す

良い場合

ロードマップを示されたので、(事実)
あとの話が聞きやすかったです。(受け取り)

改善が必要な場合

ナンバリングがされていなかったなので、(事実)
今どこを話されているのかわかりませんでした。(受け取り)

セルフチェック

	1 回目	2 回目	
表現形式			
・ロードマップは示したか？			
・ナンバリングはしているか？			
・ラベリングはしているか？			
・AREAで表現しているか？			
・主張は明確か？			
・根拠は示されているか？			
・理由付けは？			
・条件は？			
・まとめはしたか？			
論理的整合性			
・テーマと内容は合っているか？			
・タイトルと内容は合っているか？			
・ラベルと内容は合っているか？			
説得の配置は？			
・提案内容は述べられているか？			
・メリットが生じる過程は			
・提案からのみメリットが生じるか？			
・予想される反論に反論したか？			
問題解決の配置は？			
・問題と原因は合っているか？			
・提案は問題を解決するか？			
・メリットは問題の解決になっているか？			
・予想される反論に反論したか？			

論理的な文章を書く

1) まず、何を述べるかを書く

ポイント：文章の最初には、これから何を述べるか（＝総論）を書きます。
この総論にそって、後続の文章を展開します。

なぜ重要か

- 文章の内容についての予備知識を与えることにより、その先の理解の手助けをします。
- 主張が根拠より先に述べられていれば、根拠が主張を正しく裏打ちしているかを、読みながら確認できます。主張が根拠より後に述べられていると、根拠が主張を正しく裏打ちしているかを確認するため、根拠を読み直さなければなりません。

よい構成

総論（≡主張）※
根拠 1
根拠 2
根拠 3

悪い構成

根拠 1
根拠 2
根拠 3
総論（≡主張）

- 述べることを先に宣言することで、論旨のゆがみや不要な情報の混在を防止します。
- 総論の内容と各論の内容は一致させます。
総論で述べていないことを各論で展開してはいけません。
- 総論での論理展開順序と各論の展開順序は一致させます。
- 文章は、総論－各論－結論で構成します。

※ 今まで学んできた主張と、ここでいう総論とは、微妙に違います。極端に言うとも今までの授業で扱ってきた文章は主張の根拠が一つでした。しかし、根拠は一つとは限りません。複数の場合もあります。その場合、どのような根拠を示すのか、総論で予告しておくことが重要です。なぜなら、予告があると後の文章を読み手が理解しやすくなるからです。

具体例) 『書く技術・伝える技術』倉島保美著 あさ出版 108～109ページから抜粋

日本人は、よく議論が下手だといわれています。これは、単に、日本人の多くが、議論の仕方を学んだことがないのが原因です。議論のしかたを学ぶにはディベートが最適です。ディベートを学ぶことにより、議論に必要な三つの能力（論理的思考能力・傾聴能力・意思伝達能力）を、効率よく身につけることができます。

第一に、論理的思考能力が身につきます。論理的思考能力とは、自分の主張が成立する過程を、明確な根拠で抜けなく裏づけることができる能力です。ディベートでは、肯定側・否定側のどちらかがより論理的であったかを競います。したがって、自然と論理的に考える力が養われます。

第二に、傾聴能力が身につきます。傾聴能力とは、相手の主張に耳を傾け、その論点を見抜く能力です。ディベートでは、相手の主張に対して指定時間内に反論しなければ、その主張は肯定されたものとされます。したがって、自然と相手の主張をよく聴き、素早くその論点を見抜く力が養われます。

第三に、意思伝達能力が身につきます。意思伝達能力とは、自分の考えを相手に効果的に、正しく伝える能力です。ディベートでは、制限時間内で、第三者のジャッジに、自分の考えを理解してもらわなければ、勝つことはできません。したがって、自然と自分の考えを効果的に人に伝える力が養われます。

論理的な文章を書く

2) ハラグラフ単位で構成を検討する

パラグラフ：ある一つのことにについて述べることを目的とした文の集まり。
トピックセンテンス：そのパラグラフで何を述べるのかを簡潔にまとめた文
ポイント：総論の内容にしたがって、比較的大きな単位で情報を整理して、各論の構成を検討します。
文章の構成は、いわば建物の骨組みのようなものです。
骨組みをしっかりとらずに、よい建物は建ちません。
構成を決める前に、各論を書き始めてはいけません。

なぜ重要か

- 主張の全体像をつかみやすいので、内容が読み手に正しく伝わります。
 - 文レベルだけでなく、パラグラフというブロック単位で論理を検討できるので、文章が論理的になります。
 - 文レベルだけでなく、パラグラフというブロック単位で論理を検討できるので、情報のバランスがよくなります。
- ※ナンバリング・ラベリングは文章では必ず必要とするものではありません。

★パラグラフの中身

総論を書く

日本人は、よく議論が下手だといわれています。これは、単に、日本人の多くが、議論の仕方を学んだことがないのが原因です。議論のしかたを学ぶにはディベートが最適です。ディベートを学ぶことにより、議論に必要な三つの能力（論理的思考能力・傾聴能力・意思伝達能力）を、効率よく身につけることができます。

各論1 A 主張（トピックセンテンス）
R 理由
E 例
A 主張 繰り返し

第一に、論理的思考能力が身につきます。論理的思考能力とは、自分の主張が成立する過程を、明確な根拠で抜けなく裏づけることができる能力です。ディベートでは、肯定側・否定側のどちらかがより論理的であったかを競います。したがって、自然と論理的に考える力が養われます。

各論2 A 主張（トピックセンテンス）
R 理由
E 例
A 主張 繰り返し

第二に、傾聴能力が身につきます。傾聴能力とは、相手の主張に耳を傾け、その論点を見抜く能力です。ディベートでは、相手の主張に対して指定時間内に反論しなければ、その主張は肯定されたものとされます。したがって、自然と相手の主張をよく聴き、素早くその論点を見抜く力が養われます。

各論3 A 主張（トピックセンテンス）
R 理由
E 例
A 主張 繰り返し

第三に、意思伝達能力が身につきます。意思伝達能力とは、自分の考えを相手に効果的に、正しく伝える能力です。ディベートでは、制限時間内で、第三者のジャッジに、自分の考えを理解してもらわなければ、勝つことはできません。したがって、自然と自分の考えを効果的に人に伝える力が養われます。

まとめを書く
ポイントを繰り返す。

ディベートで議論に必要な、論理的思考力、傾聴能力、意思伝達能力の三つの能力を身につけることができます。

論理的な文章を書く

3) 一つの文は短く、一つのことを書く。(一文一意)

ポイント：一文では一つの意味（ポイント）だけを述べます。
長い文は、区切って短くします。

なぜ重要か

その文のポイントが強調されます。
文が短くなってわかりやすくなります。

【演習】次の文章を、一文を短く区切った文章に書き換えて下さい。
文中の前後の言葉を削ったり、文の前後に言葉を付け足したり、言葉を前後入れ替えたりといったことも、多少であればかまいません。ただし、連続する文と文との意味のつながりはもたせてください。

女の子がかぶっていたクリーム色の帽子が風に吹かれてヒラヒラ舞ながら川を越えてとんでいって落ちた草原に咲いていたレンゲ草の花を一本胸にさした女の人を見たら胸がドキリとした。

気持ちを伝える・気持ちを受け止める

アサーション 度チェック

-----はい・いいえで答えてください-----

1. 誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか？
2. 自分の長所ややり遂げたことを人に言えますか？
3. 見知らぬ人たちの会話に気軽に入ることができますか？
4. 長電話や長話の時、自分から打ち切る提案ができますか？
5. あなたに対する人の行為がわずらわしいとき、断ることができますか？
6. 自分の意見が他人と違ったとき、それを表現できますか？
7. 自分が間違えているとき、それを認めることができますか？
8. 人からほめられた時、素直に対応できますか？
9. 人に援助を求めることができますか？
10. 自分が知らないことや判らないことの説明を求めることができますか？

自作
4コマ漫画
で自己洞察

自分が、非アサーティブ行動をしている社会状況から一つの場面を選択する。
次のその場で自分がアサーティブ行動を上手にしているイメージを四コマ
漫画で描く。

- 1 : 自分が主人公である
- 2 : 自由に描く

振り返り

I 非アサーティブ行動をしている選択した場面に伴う

①自分の感情は_____

②自分の思考は_____

③自分の行動は_____

II 上手にアサーティブ行動をしている選択した場面に伴う

①自分の感情は_____

②自分の思考は_____

③自分の行動は_____

感情と行動

自滅的な行動

不安 から 避けるようになる

怒り から 自分や他人、世間に対し攻撃的になる

落ち込み から 先延ばしや引きこもりになる

罪悪感 から 自分を価値無いものだと思う
など

感情を理解する

思考

感情

そのとき感じたこと

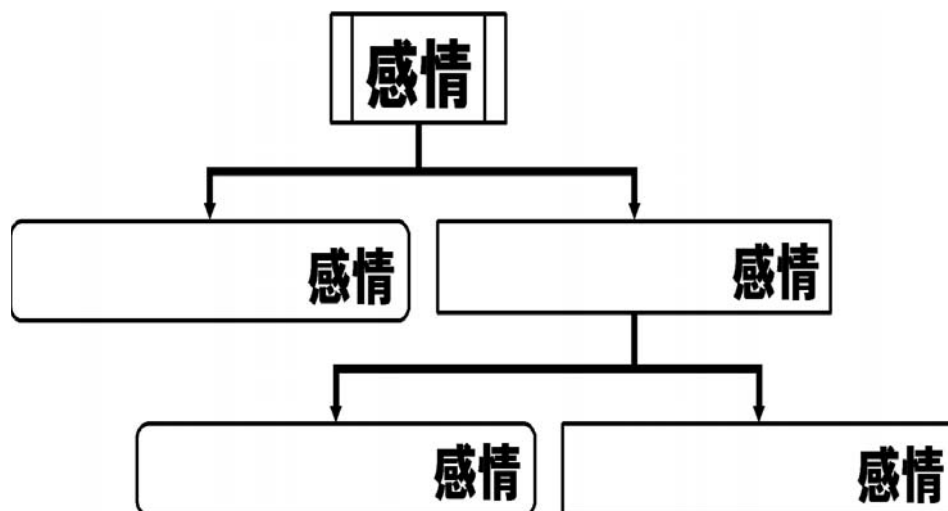
感情用語

幸せな
誇る
くつろいでいる
怒った
当惑
怯える
緊張している
悲しい
失望している
傷ついた
欲求不満な
罪悪感を感じる
不安である

(「論理療法トレーニング」ワレン/デジサッピ/ドライデン)

感情の種類

感情の種類



健全で
ネガティブな
感情

- ・感情にとらわれていない
- ・自己啓発的行動へ向かうように動機づける
- ・自分の目標達成に必要な行動を首尾よく遂行するに勇気づける

不健全で
ネガティブな
感情

- ・過剰な苦痛や不快感
- ・自滅的行動に追いやる
- ・自分の目標達成に必要な行動の遂行を妨げる

(「実践論理療法入門」 デジサッピノ/ドライデン)

健全と不健全

健全な

不健全な

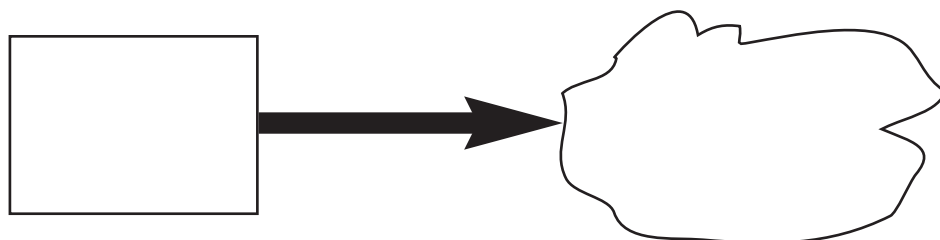
懸念
悲しみ
閉口
良心の呵責
後悔
失望

不安な
うつ
激怒
罪悪感
羞恥心
苦痛

感情の源泉

出来事＝感情？

出来事が、感情を生み出している（？）



不合理な思考(イラショナルビリーフ)

基本的な要求

要求 (して欲しい、こうありたいなど)
過度な要求 (ねばならない)

1 : _____ 要求

「自分うまくやって人に認められなければならない。そうでなければ、とんでもないことになる。そんなことに耐えられない」

→不安、うつ状態、羞恥心、罪悪感など

2 : _____ 要求

「私によくしてくれないから、彼はとんでもない人だ。そんな状態に私は耐えられない」

→激怒、暴力行為

3 : _____ 要求

「自分の人生は自分の思いとおりにならねばならない。そうでなければ、酷い人生だ。耐えられないし、哀れなものだ」

→自己憐憫、苦痛、引き延ばしや嗜癖行動

派生思考

・ 恐れ (悲観)

酷いことだ
とんでもないことだ

・ 人間の価値の比較 (ののしり) 自分や他人への卑下

価値のない人間だ
だめな人だ

・ 低い欲求不満耐性 (耐えられない)

耐えられない

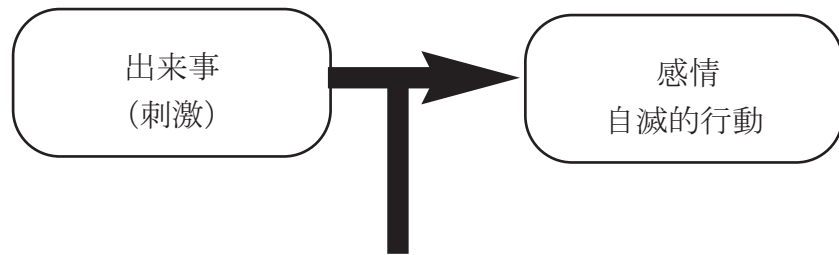
典型的な不合理な考え方（イラショナルビリーフ）

- 1 私にとって重要な人から愛され受け入れられなければならない。もしそうでなければひどいことだ。
- 2 悪いことや不正な行動をしたときには、非難され、叱責され、罰せられるべきである。なぜなら、こういう人は、腐りきった悪い人間だからである。
- 3 物事が私の思いとおりにならないのはひどいことだ。
- 4 不確かで危険を秘めていることを心配するのは、当然だ。
- 5 どんなときでも優れていて、満足していて、成功できなければ、私は価値があるとは言えない。
- 6 この問題には、完璧な解決法があるはずだ。私は、確実に、しかも完璧にものごとをコントロールしなくてはならない。
- 7 世の中は公正であるべきだ。
- 8 私はいつでもいい気分であるべきで、苦痛があってはならない。
- 9 気が変になるかもしれない。そうなったら耐えられないだろう。
- 10 人生の困難に直面するよりも避けて通る方が楽だ。
- 11 私には自分より強くて頼りになる人が必要だ。
- 12 苦痛は外的なプレッシャーから起きる。感情をコントロールし、変えることは私にはできない。
- 13 過去は現在の問題の原因となっている。過去の出来事はとても強い影響力を持っているので、これからも影響し続けるだろう。

（「論理療法トレーニング」ワレン／デジサップ／ドライデン）

自分の心の内に耳を傾ける

不合理な考え
方を探る



ビリーフ

- ・心によぎったものは何か
- ・自分になんと語りかけていたか
- ・頭の中にある考え
- ・どんな言葉、せりふが浮かんできたか

誰に対する要求か

- ・自分
- ・他人
- ・世間

派生思考は

- ・恐れ
- ・ののしり
- ・人間の価値の比較
- ・低い欲求不満耐性

論駁する

・その考えは 論理的なものか

・その考えは 現実的、経験的か

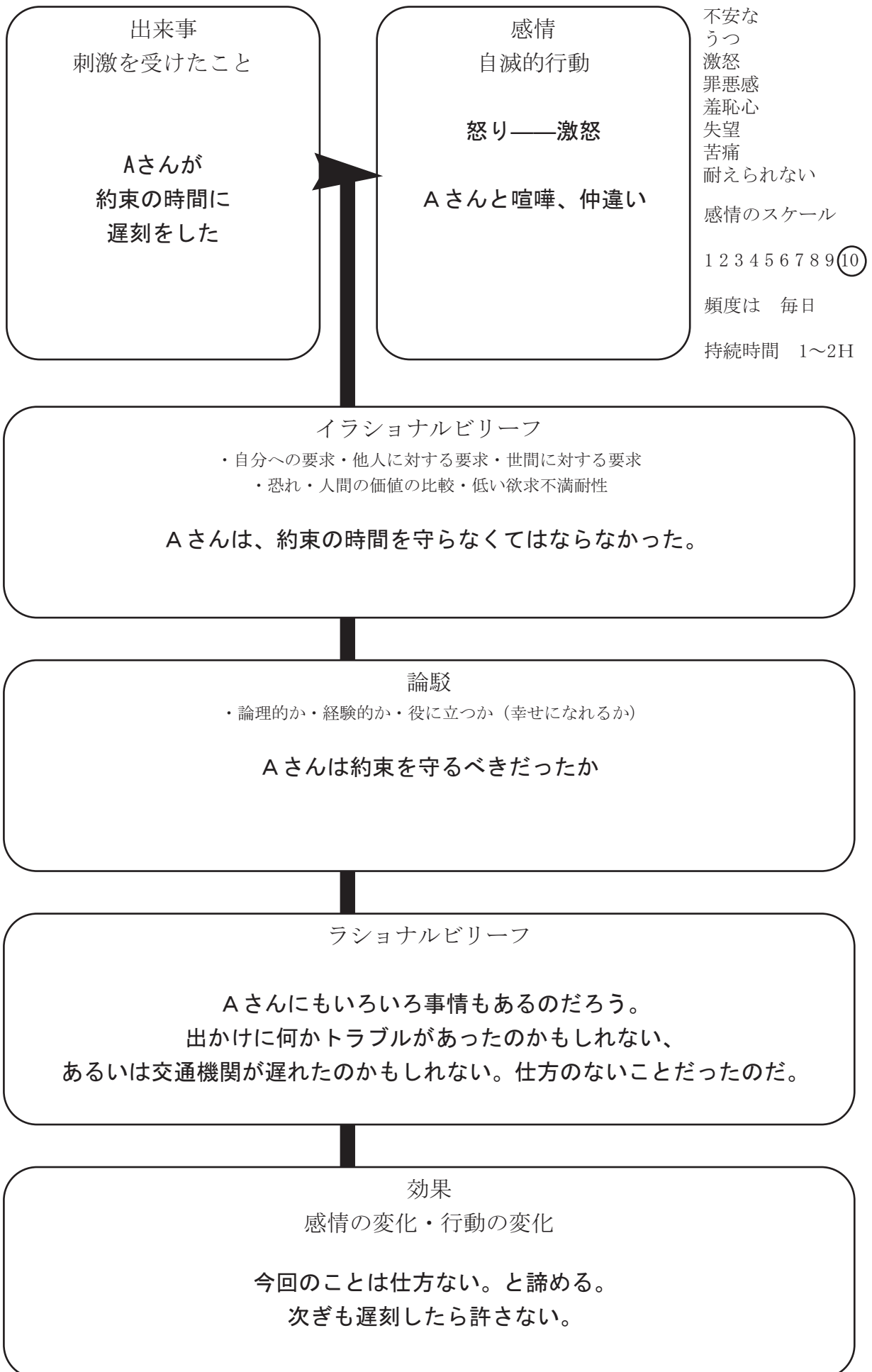
・その考えは 役に立つのか (幸せになれるのか)

不合理な考えから合理的、適切な考えへ

- 1 私にとって重要な人から愛され受け入れられなければならない。もしそうでなければひどいことだ。
 - ・自分を大事にして現実的な目的を認識し、自分が愛される代わりに相手を愛すれば、成長できるでしょう
- 2 悪いことや不正な行動をしたときには、非難され、叱責され、罰せられるべきである。なぜなら、こういう人は、腐りきった悪い人間だからである。
 - ・ある種の行動は、不適切もしくは反社会的なものです。そういった行動をする人は、愚かであったり神経症であったりするので、変化できるように援助を受けた方がいいのです。
- 3 物事が私の思いとおりにならないのはひどいことだ。
 - ・物事は思い通りにならないことがよくありますが、満足のいくように状況を変え、コントロールをすることを進めます。
- 4 不確かで危険を秘めていることを心配するのは、当然だ。
 - ・人は危険や恐れに直面すると、それを害のないものに変えていくものです。それが不可能であるときは、避けられないことを受け入れるのです。
- 5 どんなときでも優れていて、満足していて、成功できなければ、私は価値があるとは言えない。
 - ・人は不完全で失敗する存在であることを受け入れることが賢明です。成功することが、必要なのではなく、望ましいというだけなのです。
- 6 この問題には、完璧な解決法があるはずだ。私は、確実に、しかも完璧にものごとをコントロールしなくてはならない。
 - ・世の中は、偶然とチャンスの産物です。だからこそ、人生を楽しむことができるのです。
- 7 世の中は公正であるべきだ。
 - ・世の中は不公平で、いい人は若くして死ぬことがあります。この事実を受け入れて、今の自分を精いっぱい楽しむ方が望ましいでしょう。
- 8 私はいつでもいい気分であるべきで、苦痛があってはならない。
 - ・苦勞せずを得られることは滅多にありません。いやなことでも、その不快に耐えることはできます。
- 9 気変になるかもしれない。そうなったら耐えられないだろう。
 - ・苦惱するのは、楽しくはない。しかし、耐えられないほどのものでもない。
- 10 人生の困難に直面するよりも避けて通る方が楽だ。
 - ・いわゆる安易な方法は、長い目で見れば成果をもたらさないものです。
- 11 私には自分より強くて頼りになる人が必要だ。
 - ・リスクをおかしてでも自主的に考えて行動した方がよい。
- 12 苦痛は外的なプレッシャーから起きる。感情をコントロールし、変えることは私にはできない。
 - ・感情的感乱は、多くの場合、状況の捉え方に起因しています。不安定な感情を作り出す固定観念や非科学的な仮説を変えるように努力するなら、私達には破壊的感情を十分コントロールする力があるのです。
- 13 過去は現在の問題の原因となっている。過去の出来事はとても強い影響力を持っているので、これからも影響し続けるだろう。
 - ・過去の経験に過度の執着し、強い影響を受けているのでなければ、過去の経験から学ぶことができるのです。

(「論理療法トレーニング」ワレン／デジサッピ／ドライデン)

不十分な検討と不完全な論駁 問題は解決しない



セルフチェックシートの書き方

1 : 出来事	刺激を受けた出来事を書く
2 : 感情	①出来事に遭遇したとき感じた感情を書き出す ②感情を一つに絞る 解決したい感情、最も強い感情、囚われているなど思う感情 ③感情を計る スケール 頻度 持続時間 ④自滅的行動を書く 絞った感情を感じているときにとる行動
3 : IB イラショナル ビリーフ	①感情がわき起こったとき 心によぎった言葉 語りかけている言葉は何か ②イラショナルビリーフを文章化する 単語 何だよ！ 誰に対していった言葉か 自分、相手、世間 遅刻するな！ ～ねばならない 他人は私の望むとおりの行動をとらなくてはならない ③派生思考をチェック、文章化する 恐れ ～でなければ、恐ろしいことだ ののしり ～でなければ、とんでもないヤツだ 耐えられない ～でなければ、私は耐えられない ④全体を文章化する 例：他人は私の望むとおりの行動をとらなくてはならない、 そうでなければその人はとんでもない、クズ人間だ
4 : 論駁する	イラショナルビリーフに問う ・それは論理的なことか ・それは経験的なことか ・その考えは私を幸せにするか
5 : RB ラショナル ビリーフ	論駁して、イラショナルであることを納得したら ラショナルビリーフに文章記述を書き換える ～～（要求）に越したことはない。 ～～であって欲しい（願望） ～～でないからといって、○○（派生思考）ではない。 例：他人は私の望むような行動をとって欲しいと思う。しかし、私の望むとおりの行動をとらなかったからといって、その人はクズでもダメ人間でもない。
6 : 効果を 確かめる	ラショナルビリーフを読みながら、出来事を想起する 感情の変化はあったか スケール 頻度 持続時間 感情用語の変化 行動の変化

アサーティブな行動のヒント

Iメッセージ

●攻撃的にならない

- × あなたは、いつもルーズね。!
- 会議に遅れてくる人がいると
私は、いろいろな店でやりにくく
困ります。

●わかりやすい

- × (あなたは) 遅い!
- (私は) 早く来て欲しい

端的な表現

短く言う

●ポイントが、ズレずに伝わる

●わかりやすい

4ステップ

<映像に出てくる解説>

自分を卑下したり
相手を見下さない
自分の気持ちにウラをつかない
言いたいことを率直に伝える
自分の行動に責任を持つ

気持ちを言葉にする
相手を理解する
ボディランゲージは、はっきりと

事実 →枝が伸びている
→???

要求 →切って欲しい

結果 →お願いします

4つのステップ

1. 事実
2. 気持ち
3. 要求
4. 結果

傾聴の技法

聴くということ	ただ耳を澄ませてみる
聴き手の影響力	
演習1回目	
演習2回目	
演習3回目	
聞き手と話し手	
相手とのリレーション 目的	関係を作る 会話を始める ×内容
ポイント	短く切り上げる ×その話題で話が続く
方法	ほめる 相手の良いと感じた点を言葉にする 事実+受け取り 服装・表情・声の調子……

聴くの基本

心構え

聴いていることを伝えること

■ありのままに聞く

批判をしない

否定をしない

評価をしない

価値観を押しつけない

価値観は相対的なもの

■聴き手に徹する

話を取らない

質問ばかりしない

■相手を受け入れる

先入観を持たない

暖かい関心を持つ

■共感する

あたかも～～のように

相手の目を見て、耳で聞き、相手の心で感じる

(A・アドラー)

※同情とは違う

同情：差し迫って困っている相手の苦しみ・悩みを、相手の立場に立って理解し、そのうちにいい目も出ることが有るのだから、しっかり生きるようにせよと温かい言葉をかけること。(新明解国語辞典5版)

聴くの基本 態度

- ◆相手を見る
 - 相手と向き合う

- ◆身を乗り出す
 - 体を傾ける

- ◆胸襟を開く
 - 構えをつくらない
 - ×腕を組む
 - ×足を組む

聴くの基本 対応

■うなづく

首を縦に振る

聴き手いることを体の動きで示す

■相づち

言葉を発する

ふんふん、そうなんだ、それは～

話を促進する

■繰り返す

話のポイントを投げ返す

理解を示す

國分康孝氏の例～

- 「今日は何もしゃべりたくないわけなんだな」
 - 「〇〇がここに行けというから来ただけなんだ」
 - 「〇〇が行けというから来ただけなんだね」
 - 「だいたい、先生なんて口先だけじゃないか」
 - 「教師というのは口先だけだというわけだな」
- ……

■明確化

無意識の領域を言語化する

自己の理解を促す

明確化の練習（カウンセリング技法から）

どう応答しますか？

- ①「君、今、お金持っている？」
- ②「あなたは、自宅から勤め先まで近くていいですねえ」
- ③「あなた、今夜も帰りが遅いの？」
- ④「あと何回、面接に来ればいいんですか？」
- ⑤「今夜もまた残業があるのかなあ」

聴くの基本
対応

●明確化の応答例

- ① 「持っているよ。いくら貸そうか」
「貸してやりたいけど、今あいにく持ち合わせがないんだよ」
- ② 「あなたは遠方からの通勤で大変なんだろうねえ」
「はい、おかげさまで。ところであなたは、どちらから？」
- ③ 「そうなんだ。たまには夕食を一緒にしたいところだなあ」
- ④ 「面接に来るのが何か大儀な感じ？」
- ⑤ 「そうだ。何か今夜は都合が悪い？」
「今夜は残業がないよ。いつもこうだとよいのにねえ」

役割劇

- ① 演習の前に、練習をします。
相手の気持ちを聞くというのはどういうことか、シナリオで確認してみましょう。

話し手：身近な人(子供、弟、妹、後輩)、聞き手：あなた

話し手はアルバイト(仕事)を蹴首されてきた

※このような聴き方はどうでしょうか？

話し手

「アルバイトが蹴^{くび}首になってしまって……」

聞き手

「なぜ、クビになったんだ」

話

「それがよくわからないんだ」

聞

「わからないことはないだろう。何かやったんじゃないか、理由もなく辞めさせることはないんだから、よく考えてみなさい」

話

「う〜ん、頑張ったんだけどなあ」

聞

「本当に頑張ったなら、クビにになんかならんんだから、だいたい君は努力が足りなんだ」

話

「うん……」

聞

「だから、もっと努力すべきなんだ」

話

「まあね」

聞

「何事も努力が必要だし、わからないことは良く聞く謙虚な姿勢が必要だ。今回のことは勉強だと思って、次はどうするか考えるんだな」

役割劇

②

- 話し手** 「アルバイトが^{くび}馘首になってしまって……」
- 聞き手** 「^{くび}馘首になったんだ」
- 話** 「うん、仕事も任されてこれからと思っていたのに」
- 聞** 「これからと思っていたのか、残念だね」
- 話** 「ちょっと悔しいよね。何がいけなかったのかな」
- 聞** 「頑張ろうと思っていたんだ。それは悔しいよね」
- 話** 「そうなんだ、周りに聞いてやっていこうと思っていたのに、わからないこともあって」
- 聞** 「周りの人にも聞いたけど、わからなかったんだね」
- 話** 「そうなんだ、うまく説明してくれなかったから、どうしていいのかわからなくなってる」
- 聞** 「何をすればいいかわからなくなると、困るよね」
- 話** 「一人で悩まないで、もっと聴き方を工夫すればよかったのかなあ」
- 聞** 「十分に出来なかったら、悔いが残るね」
- 話** 「うん、次はもっとわからないことはわからないと、謙虚に聞くようにしようかな」