

コミュニケーション論A
座り方

今日は前回と同じ席へ

*いなかった人、今日から来た人は教員へ

各列7人×22列=154人
(教室は286席、定員の7/13で154人)

前方:教壇・ホワイトボード

左列 $2 \times 22=44$

中列 $3 \times 22=66$

右列 $2 \times 22=44$

	1	2		3	4	5		6	7
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									

後方:入り口



LAH.H107
コミュニケーション論 A
第2回：聴くことと話すこと

*写真は前回

2022.6.20

リーダーシップ教育院・リベラルアーツ研究教育院教授

中野民夫 tamio.nakano@me.com

高尾隆 takao [at] takashitakao.net

(オブザーブ：鈴木健雄)

左列 $4 \times 11 = 44$

中列 $3 \times 22 = 66$

右列 $4 \times 11 = 44$

	1	2	3	4	5	6	7
1		1		12			34
2				13			
3		2		14			35
4				15			
5		3		16			36
6				17			
7		4		18			37
8				19			
9		5		20			38
10				21			
11		6		22			39
12				23			
13		7		24			40
14				25			
15		8		26			41
16				27			
17		9		28			42
18				29			
19		10		30			43
20				31			
21		11		32			44
22				33			

小グループのNo. わかってますか？

4人か3人の小グループ。赤の数字がグループ番号。

左・右列は奇数列2人が内側に膝を入れて振り返って、偶数列の2人と4人組を。

中列は各列ごとの3人で3人組。
(真ん中的人是少し引き気味で、両側の2人は内側に膝を入れて)

(4人組 × 11列) × 左右2 = 88人
3人組 × 22 = 66人
合計: 154人



池上彰先生に「いい質問」をする会 5



開催日時：2022年7月5日(火) 18時00分～19時30分
対象：本学学生および教職員
定員：1,000名、先着順（要事前予約）
参加費：無料

今回のトピックスは 「戦争」「経済」「仮想空間」

コロナ禍とウクライナ戦争により、世界中の経済の激変しました。加速した仮想空間—メタバース（VR）や拡張現実（AR）など、歴史と文明が大きく動いた2022年。

みなさんが抱く疑問や悩み質問を、池上彰先生にぶつけてください！

◆参加申し込みはこちらから:

https://zoom.us/webinar/register/WN_3oXa5GCQScWfEjAzan5zc0

◆事前の質問受け付けはこちらから:

https://docs.google.com/forms/d/1phZyo4sta864cdCnvuRbpWxRbKiN-6xMiIPeP8zzjIQ/viewform?edit_requested=true

※当日はZoomウェビナーのQ&Aでも質問を受け付けます。

主催：東京工業大学リベラルアーツ研究教育院



コミ論A 全体の流れ (案)

状況に応じて変更あり

- 1) 6.13 : オリエン、グループワーク体験
- 2) 6.20 : コミュニケーションの基礎スキル
 - 聴くことと話すこと、意味と感情のやりとり、始め方。
- 3) 6.27 : 相互インタビューと他己紹介
- 4) 7.4 : ワールドカフェ (全員参加の対話)
 - 教室、検討中
- 5) 7.11 : 創造的コミュ実習 : インプロ1
- 6) 7.25 : 協働的コミュ実習 : インプロ2
- 7) 8.1 : ふりかえりワールドカフェ

今日第2回アジェンダ

1420-1600

- オリエン 1420～
- 実習 1 : 小グループ「自分クイズ」 1430-
- 実習 2 : ブレーンストーミング 1440-
- ミニ講義 : 話し合いの始め方 1505-
- 実習 3 : How do you feel?(今どんな感じ?) 1515-
- 今週の歌 : 気になることについていこう Follow your bliss! 1520
- 実習 4 「聴く」練習 1525～1550
- 次回に向けて、FBシート記入 1555～1600

User Local AIテキストマイニングに、154名の回答を入力 文書要約<ダイジェスト> 10行

- 比べない、頑張らないこと、ゆっくり丁寧にやること。
- これからは頑張りすぎず楽しくコミュニケーションをしたいと思う。
- 対面でコミュニケーションすることはオンラインより楽しいと感じた
- また、自分に特技があるとやはり話しやすかった。
- 人と話すことは楽しいということに気づいた。
- 頑張りすぎないことが大事な時もあると気づいた。
- グループの人が話しやすくてとても楽しかったです。
- 志がはっきりとしている人がいて憧れる。
- 頑張らないこともときには大事だと体感できた。
- 内側から美しく強く生きるということについて考えることができた。

フィードバックシートより

(中野抜粋)

- **コミュニケーションって楽しい!**
- 人と話すことの面白さを感じ、初めて会う人と話すのが楽しかった。次の授業が早く受けたいと思った
- 同じグループの人はコミュ力が高かった。頑張ろうとしすぎると逆に上手く行かなくなることを、実験を通して学ぶことができた。
- 高尾先生のゲームで自分が頑張りすぎているのかと思った。これからは頑張りすぎず楽しくコミュニケーションをしたい。
- とても楽しかった。先生の歌は優しい感じがした。この歌で救われる人はこの国に多いと思う。
- 自分は他人と比べてばかりで、落ち込んでしまい、やる気がなくなってしまうということが多くあり、好きなことでもやるのが辛くなってしまうことが多くあったのですが、力を抜いて、自分の中での成長をかみしめるようにした方がいいのだなと思いました。

前回話せなかった補足
今、なぜ「対話」か

対話と議論は違う

「会話」と「対話」と「議論」の違い

丁寧に分けて検討していきたい。

- 「会話」 (conversation)
 - 特定の目的や結論のない、おしゃべり、雑談。
 - 社交や情報を得る上で重要。オンライン時代に注目
- 「対話」 (dialogue)
 - 特定のテーマについて、きちんと向かい合って話し合うこと。二人には限らない。
 - 勝ち負けはなく、新たな「創造」につながる話し合い。
 - 自分の意見に固執せず「**想定**の**保留**」を！（D.ボーム）
- 「議論」 (discussion)
 - 元々、どちらの意見が正しいか、**正解**を競うもの。
 - **勝ち負け**がある（典型例はディベート）。**結論**が求められる。
 - *但し日本では「ディスカッション」をととても幅広い意味で使う。

では、今日も小グループで 実習 1：自分クイズ

- 宿題：自分クイズを考えてつくってきてください
- 自分に当てはまる 4 つの事柄のうち
3 つはホント、1 つはウソで、
他の人にどれがウソかを見破られないようにする
ゲームです
- A 4 用紙 4 つ折りでつくってきてください
- 高尾先生、進行をお願いします。

A

私は疲れるとプリンを食べます

B

私は最近ジムに通い始めました

C

私には妹が二人います

D

私は皿洗いが苦手です

実習2：ブレインストーミング

- ブレスト：アイデアをどんどん出す発想技法
 - 頭を柔らかく、口を軽く。イノベーションに不可欠。
 - 賢いことを一発で言いたい「優秀な」人に有効！
- 4原則：
 - **批判厳禁**：頭ごなしに否定しない。なるほど～あるある！
 - **質より量**：いきなり良いものは出ない。数打ちや当たる。
 - **自由奔放**：遠慮は不要。突拍子もないものこそ。
 - **連結歓迎**：人のアイデアに便乗。それならこれも。

ブレスト1：ウォーミングアップ グループ対抗戦

- 問い（後述）に対して、2分で
 - 4原則（批判厳禁、質より量、自由奔放、連結歓迎）の精神で、
 - どんどん20個くらいは出してみよう！
 - 誰か書記役を。全てをメモしておき、あとで数える。
 - 時間で終了。個数を数えて、グループ対抗戦。

問い1

- 問い：「夏」といえば？

ブレスト2：本番

- 問い：（後述）
- 本番です。4分で20以上は出してみよう。
 - 誰か書記役。全てをメモ。
 - 4分で終了。数えて。

問い2

- **話し合いが盛り上がるのはどんな時？**

話し合いの始め方

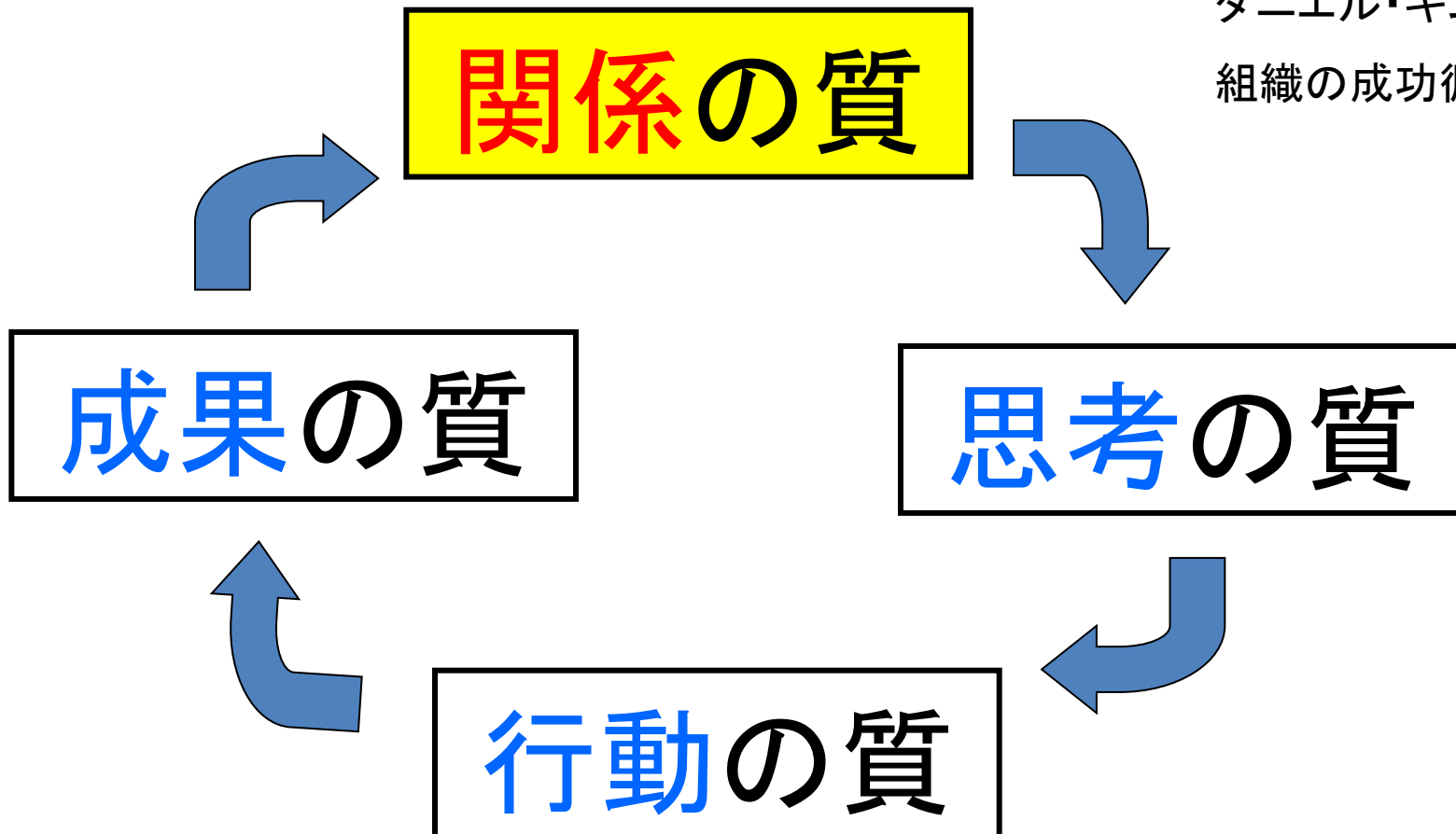
- 導入：挨拶・オープニング
 - 最初が肝心。ちょっとテンション上げ笑顔で挨拶
- オリエンテーション
 - 何をやるうとしてるのか、目的（目標）・アジェンダ・役割・ルールを明確に説明。「土俵」を調える。
 - オリエンのOARR：Outcome, Agenda, Role, Rule (D.Sibbet)
- アイスブレイク
 - 知らない人同士や最初は緊張して当然。緊張の固い「氷」を溶かし、リラックスして話しやすい場を創る工夫を。
 - 「自分クイズ」など楽しいアクティビティ
 - 「自己紹介」「チェックイン」などお互いを知る

なぜ初めを丁寧にやるのか？

「成果」を急ぐ前に、急がば回れ
まずは「関係の質」を上げよう

ダニエル・キム

組織の成功循環モデル



自己紹介とチェックインの基本

- 自己紹介：初めての人に対して
 - 知らない人同士は気まずいもの。知りたいこと、まず**自分から**。
 - 自分には当然のことでも人には初めて。**照れずに明快に。表情も大事**。
 - 定番：名前、所属・活動、どこから、好きなこと、最近の出来事等
- チェックイン：初めてでも、よく会ってる人でも有効。
 - 会の初めに、全員が一言口を開いて始める。どういう人がどういう思いでそこにいるかわかると話しやすい。心理的安全性が上がる。
 - 全員が話すことで参加意欲が上がり、皆のコミットメントが増す。
 - 定番：①名前（呼ばれたい名前）、
 - ②**近況・最近どうしてる？** (What's **going on** in your life?)**事実**、
 - ③**今の気分（からだや心の状態）** (How do you **feel** now?)**気持ち**

“How do you feel?” 今、どんな感じ？

- コミュニケーション = 「意味や感情をやりとりする行為」
 - 「情報伝達 = コミュニケーションではない。感情を伝え合い分かち合うこともコミュニケーションの重要な役割」
 - 斎藤孝『コミュニケーション力』岩波新書、p2
- 本題の“What do you think?”（どう思う？考える？）の前に、“How do you feel?”（今どんな感じ？気持ち？感情面）
 - より原初的な人間的な面が率直に出る方が、お互いにほっとできる。
 - いきなり難しいこと、正解や結論を求めること、批判される恐れのあること、などは控える。
 - 大事な論点に徐々に向かうためにも「急がば回れ」

でも“How do you feel?”と言われても・・・

- これがなかなか難しい。
 - 普段「頭」で考えがち。人間は本来、頭・心・身体など、様々な要素からなるホリスティック（全体的）な存在。思考や言語に偏りすぎ。
 - Body身体, Mind思考, Spirit直観, Emotion感情
 - 「身体」の状態、「心（気持ち）」を自分で即内省し言葉化できる？
 - 自分自身（自分のからだ・こころ）とのコミュニケーション
- 少し立ち止まり、自分の今ここを確認する必要。
 - **マインドフルネス**“mindfulness”（サティ=気づき、「念」）
 - **今ここで、自分の中に起こっていることのありのままに気づく。**
 - 身体で、感覚で、感情で、思考で、何が起こっているか。
 - 一切のジャッジメント（判断・評価）は手放す。醒めてただ視る。
- 入り口は、ありのままの呼吸を意識することから。
- →プチ実習：身体を調べ、呼吸を調べ、心を調える。

実習3 How do you feel?

- 順番に、（マインドフルネスプチ実習を経て）「今、どんな感じ？」を話してみよう。
 - 身体感覚、気持ちに焦点を当てて、表現できるかな。
- 人と同じような表現をする必要はありません。それぞれの仕方で。（ジェスチャーとか、たとえでもOK）
- <1分×4人>
- コミュニケーションは「意味と感情のやりとり」→自分の感情（気持ち）に触れ、表現する練習。
 - どんな効果があるか、観察を。
 - 自戒を込めて言うのですが、人の気持ちがわかる人になろうね。

<今週の歌>

自分の至福についていこう

=若い人たちへのメッセージ



- “Follow your bliss!” by Joseph Campbell
 - 「自分の至福を追求しなさい」（『神話の力』）
 - 「自分の至福についていこう！」
 - 「気になることについていこう！」
 - 「生命の滾(たぎ)ること、魂のふるえることに」
 - 「生命（いのち）のときめきに素直になる」
 - （若手起業家 YAMAP 創業者の春山慶彦さんの訳）
- 自分が生き生きと幸せになるだけでなく、周りにも良い影響を与える。生きた世界こそまっとうな世界。一人ひとりが自分のいのちのありかを見つけていくこと！

気になることについて行こう (Follow your bliss!)

2018,5 詩・曲：中野民夫

1.好きなこと、やればいい
でもそれなかなか難しいよね
まわりの世界に合わせるうちに
やりたいことすらわからなくなる

でも大丈夫、本当は知ってる
みんな地球の子どもだから
一人ひとりがのびのびやれば
僕らを生んだ宇宙も喜ぶ

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース

2.春のきざしに花ほころんで
緑がまばゆく目覚めるように
考えるより、いのちのままに
カラダとココロが歡ぶ方へ

外に向かって頑張るよりも
内なる気配について行こうよ
僕らは宇宙の最前線
やることすべてが天地創造

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース



コミュニケーションの基礎スキル

聴く力

- コミュニケーション = 意味 + 感情のやりとり
- 基本
 - お互いに関心を持つ。すると興味が湧いてくる。
 - 「今ここであなたのことを理解したい」 (ホスト王)
 - お互いの言いたいことを、しっかりつかみ合う。
 - 意味と感情両面で
- 話すスキル
 - 声、表情・視線、話したいことの明確化、語尾
- 聴くスキル
 - 姿勢、表情、うなづく、反復、質問、広げる

参考：「コミュニケーションスキル」シートより
齊藤先生（保健管理センター）資料より

- <聴くスキルの練習> 受け止めて（関心を持って）くれている！
 - 姿勢 : からだの角度（前後左右）、距離感、ファッション
 - 表情 : 柔らかさ、真摯さ、柔軟さ、一貫性
 - うなづく : 頻度、タイミング、抑揚
 - まなざし : 合わせ方、角度、目力、周囲を見渡す
 - くりかえす : 相手の話（の要点）を繰り返してみる
 - まとめる : 相手の話（の要約）をダイジェストしてみる

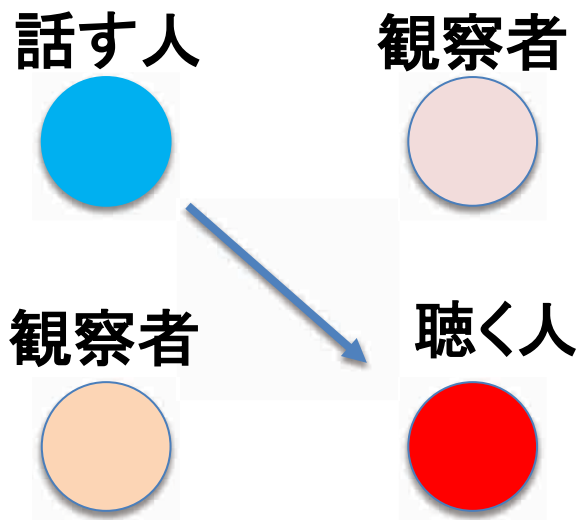
スキル実習

「聴く」練習 6分×数ラウンド

- 準備：グループで役割を決める。
 - 話す人、聴く人、観察者（一人は時間管理）
 - 主に聴く人を観る。
 - 3人組：真ん中が左を向いて話す。右端が左端の様子を観察。
- 1) 話す人が「私の志／夢」について話す。1分！
聴く人は、①表情、②うなづき、③確認や反復、を意識し、
真意を理解しようと傾聴する。
- 2) 観察者の合図で終え、聴く人は、聴いた内容を話す人に「お返し」する。1分以内。話した人は返してもらった気持ちを一言返す。
- 3) 観察者から見えていたことを聴く人にFB。1–2分
 - 残れば自由に「聴くスキルの力」について深め合う。計6分
 - 6分で合図します。

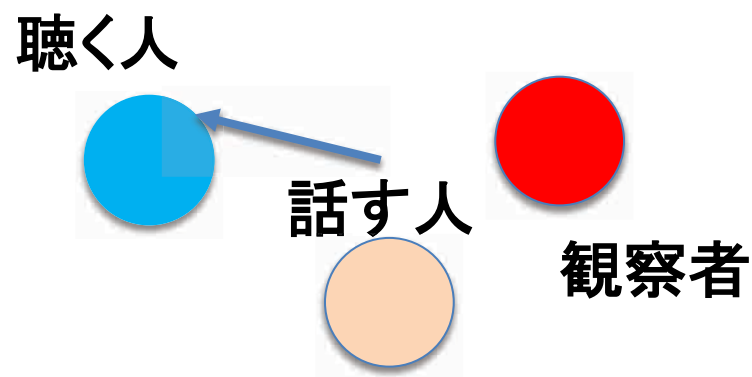
【4人組】

話す人の対角線が聞く人がいいかな。
観察者は、主に聴く人に注目。
(観察者が時間管理)



【3人組】

交代で入れ替わって座ってみて。
真ん中の人(真ん中の人)が左に話す。右の人が、
主に聴く人を観察。時間管理も。



自分の聴き方、どうでした？

- 自分の姿勢や表情は自分では意識しにくい。
 - フィードバックしてもらって初めて自覚
- 「聴」 = 耳 + 目と心
 - 聴くというのは、耳、プラス目と心
- 関心を持って、視線を向け、笑顔で聴いていこう。するときっと興味が湧いてくるから。
- 理解することは愛することにつながる。

次回に向けて

- 次回は、相互インタビューと他己紹介
 - 質問案は次回提示します。
- 宿題：今日の復習
 - 「コミュニケーションは意味と感情のやりとり」ということと、「聴き方のスキル：表情、うなずき、確認・質問」を意識して、一週間過ごす。
 - 誰かに自分から話しかけて、話をよく聴いてみる。
 - そこで観察したこと、感じたことを次回持ち寄る。

グーグルフォーム フィードバックシート記入

- 今日はどんな学びがありましたか？どんな気づきや発見がありましたか？
 - 少し静かに自分の中で振り返って、簡潔かつ具体的に、今日やったことの何がどういう学びになったのか、記述してみてください。
 - <https://forms.gle/ZirPiV84HSzzw8iJA>
 - 出席確認を兼ねるのでこの場で15分以内をお願いします。



注意：出席していないでフィードバックシートだけ出すのは不正行為です。東工大のルールでクォーターの全ての単位が取り消されます。

Zoomに入退室の時刻は記録されているので調べればわかります。