

2024 年度  
夏号

## 法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信をしています。

コロナ禍に急速に普及したオンライン化もすでに日常となった昨今、実際に顔を合わせて他者とコミュニケーションを図ることに戸惑いを感じることはないのでしょうか。コミュニケーションにはスキルが必要です。自分のコミュニケーションについて、立ち止まって考えてみませんか。

## コミュニケーションを分解する - 対人交流のコツ -

### 雑談のコツ

授業開始前に隣の席の人と、登下校で一緒になった人と「雑談」をしていますか。ディスカッションは得意だけれど、雑談が苦手という人もいるかもしれません。雑談は中身がないことに意味があるのです。コツをつかめば、＜同じコミュニティを共有する者同士＞という連帯感につながったり、その後の人間関係に有効に作用したりすることもあります。以下にヒントをあげてみます。

#### 構え ～ざっくばらんに～

- ・ 肩の力を抜く：穏やかに、和やかに
- ・ 意味を求めない：深い内容は問わない
- ・ 結論を求めない：話題はどんどん流れていくもの、オチはなくてよい

#### 共通の話題 ～話しかける時のきっかけに～

- ・ 普遍：あいさつ、お天気、季節、今、目の前の事象
- ・ 世間：時事ネタ、スポーツ、芸能
- ・ 大学：テスト、課題、行事、履修、担当の先生
- ・ お互い：服装、ヘアスタイル、持ち物、気分



まずは「言葉を発しなくとも他の人の話を聴いている、その輪の中にいる」ということから始めてみましょう！

### 聴き上手のコツ-相手に関心を持つ-

雑談を皮切りに、更に対話を進めるにはどのような所に注意を向ければよいのでしょうか。必ずしも話し上手でなくても、聴き上手な人がいるとやりとりが深まります。そのためには、相手に関心を持つことが必要です。話を聴く際、相手に関心を持っていることを伝えるためには、以下のようなことを心がけてみましょう。

#### ・ 非言語メッセージ

腕や足を組まず浅く腰かけ、相手の方に身体を傾ける、などの態度に気を付けましょう。

#### ・ 受け止める

相手の話を否定することなく、まずは一旦＜受け止める＞ことが大事です。



## ・ 良い所に焦点

長所と短所は表裏一体です。「この人とは合わない」と決めつける前に、＜頑固→信念がある＞等言い換えて捉えなおしてみましょう。このことを心理学用語で「リフレーミング」といいます。

## ・ 質問する

たとえば話がつかみづらい時には 5W1H を交えて「いつ、どこで、どのようにしたか」を質問すると、より理解しようとしてくれているのだな、という気持ちが相手に伝わります。

## こころの窓をひらくコツ—ジョハリの窓—

雑談から始まり少しずつやりとりが進んできました。更に人間関係を深めるということはどのようなことでしょうか。ここで＜ジョハリの窓＞についてお伝えします。20 世紀半ばの 1955 年にアメリカの心理学者ジョセフ・ルフトとハリントン・インガムによって発表された心理学モデルで、自己分析を通して「自分から見た自分」と「他者から見た自分」を知ることで他者との円滑なコミュニケーションや関係の築き方を知る、というものです。二人の名前から＜ジョハリの窓＞と呼ばれるようになり、現代でも自己分析の手法としてカウンセリングや人材育成の場面で用いられています。(下図は、斎藤ら著 (2020) より)

### ① 開放した領域＜開放の窓 (open self) ＞

自己認識と他者認識が一致している、自分らしく自由に行動できる領域

### ② 気がつかない領域＜盲点の窓 (blind self) ＞

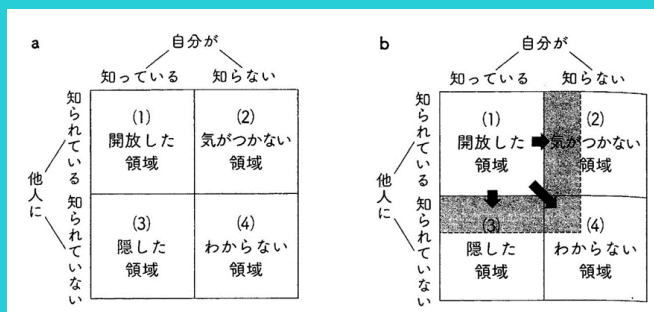
自分では気がつかない、自覚できていない領域

### ③ 隠した領域＜秘密の窓 (hidden self) ＞

自分の嫌な部分、弱い部分等、他者に気づかれなように隠している領域

### ④ 分らない領域＜未知の窓 (unknown self) ＞

自分も他者もまだ知らない領域、今後への可能性につながる領域



人間関係が深まることによって、自己理解や自己受容が進むと、図 b のように＜(1)開放した領域＞が広がり、人間的な成長へとつながっていきます。

## まとめ

大学に進学すると関わるコミュニティが広がり、これまで触れてこなかった価値観に出会うことが増えてきます。戸惑いを覚えたり、傷つくことを怖れて自分を守ろうとしたりするのは自然なことです。人と関わることは自分の価値観、譲れない部分、自分の強みを客観的に認識することにつながります。人間関係はデジタルでなくアナログです。スイッチ 1 つで親友になるものではなく、ボリュームのつまみを右左に回しながら、その時々自分の状況やコンディションに応じて関わる頻度や深さを調整していくと、徐々に丁度良い距離感やスタンスができあがるものです。そのためには、まずは気持ちを楽にしてみることから始めましょう。それ程怖れることはないかもしれません。

(参考文献) ○齋藤憲司・石垣琢磨・高野明著『大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力』有斐閣 (2020)

○秋山剛監修『若者のためのコミュニケーションスキル練習帳 学生の就活支援および新入社員教育のために』金剛出版 (2019)

○古宮昇著『プロカウンセラーが教える はじめての傾聴術』ナツメ社 (2012)

○南山短期大学人間関係学科監修・津村俊充、山口真人編『人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間学的アプローチ—』ナカニシヤ出版 (1992)

\*\*\*\*\*

学生相談室では、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

\*\*\*\*\*

**発行：法政大学市ヶ谷学生相談室** 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

