

参考：学生向け講義資料

レジリエンスの鍛え方

グループワーク1. Good & Newで自己紹介

- ①お名前を言ってから、24時間以内に体験した、楽しかったことや、感動したこと、ホッとしたこと、新しい発見などを発表して下さい。(1人1分)
- ②聴く時は、興味・関心を持って聴きましょう。批評・批判は、避けて下さい。
- ③話し終えたら、聴いていた私たちは拍手して下さい。
- ④話した方は、次に話して欲しい方を指名して下さい。
- ⑤指名された方は、Good & Newをして下さい。

些細なことでも良いのです。ご自身が楽しい、嬉しい、感動したことあればOK

Good & New:チームの活性化エクササイズ(米国の教育学者Peter Klein)

Good & Newの効果

- 職場のメンバー同士の相互理解が深まり、チームの凝集性が高まる。
- コミュニケーションの円滑化に寄与するので、業務推進力が上がる。
- 脳が元気になり、物事の前向きになる。

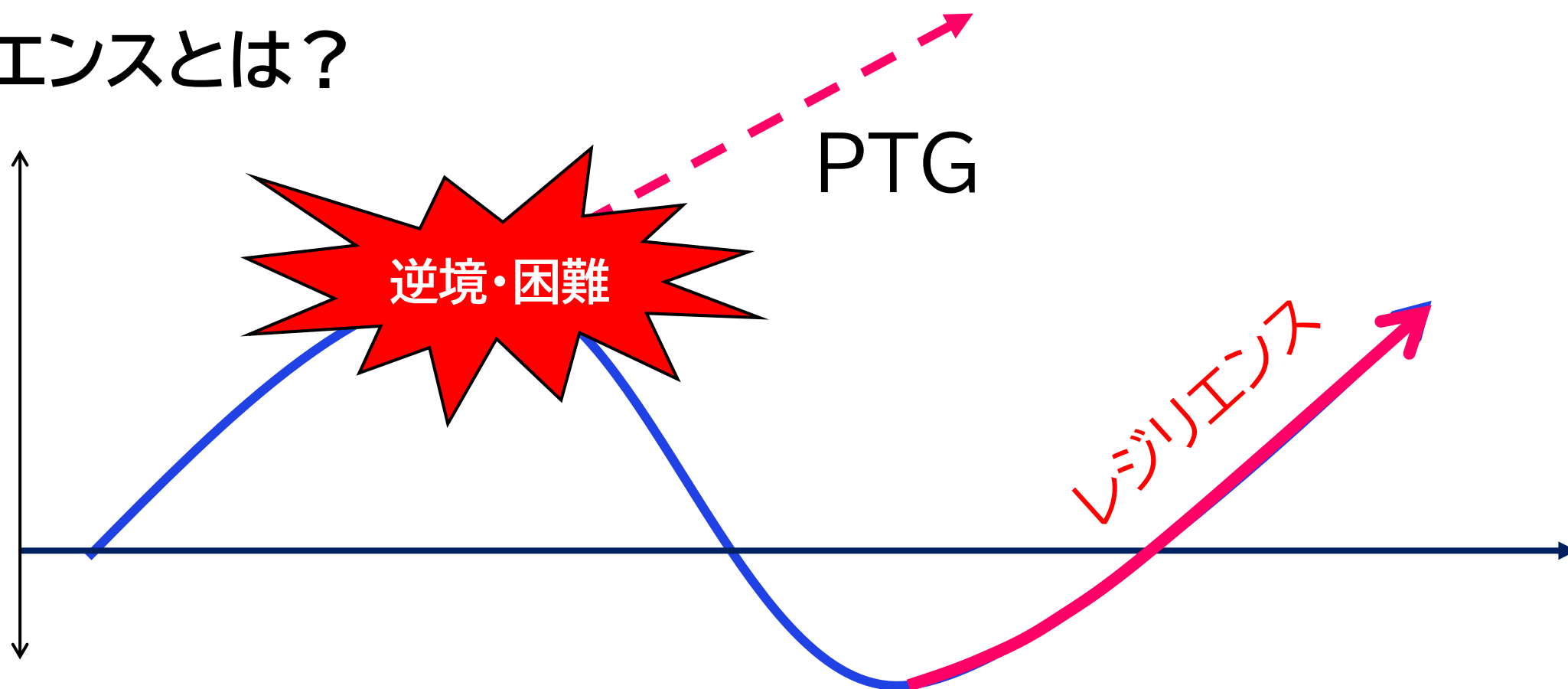
毎日、続けることがポイントです。職場に限らず、ご家族や趣味仲間同士でも、なさってください。

アイスブレイクにも役立ちます。

学生に伝えていること ~レジリエンスについて~

- 【何をするにも、心身の健康維持増進を意識しましょう。】
- 【ありのままの自分を認めましょう。】
- 【自分の感情を大切に扱きましょう。】
- 【「自分なら出来る!!」と信じて物事に挑戦しましょう。】
- 【助けてくれる人を増やしましょう。】
- 【物事の捉え方を工夫しましょう。】
- 【失敗を分析して、次につなげることを習慣づけましょう。】
- 【問題解決型の思考パターンを習慣づけましょう。】
- 【うれしい・楽しい・心地いい時間を作りましょう。】

レジリエンスとは？



逆境や困難な状況から、立ち直る力、うまく適応できる力、うまく適応できるプロセス

【レジリエンス(打たれ強いところ)の定義】

トラウマ、悲劇的な脅威、ストレスの重大な原因などの逆境(adversity)に直面したときに、それによく適応するプロセスであるとしている。そして、レジリエンスは、性格などの特性(trait)ではなく、人々が保持している行動や思考、行為に含まれ、**誰もが学習することが可能であり、また、発展させることができるもの。**

(米国心理学会)

レジリエンスを高めるメリット

- **ストレス耐性が強化される。**
 - ・心身の健康維持増進に寄与する。
 - ・いじめの加害者にも被害者にも傍観者にもならない。
- **困難な状況に直面しても、その状況に適応したり乗り越えたりする力が、強化される。**
 - ・物事に対して、前向きに挑戦する力が身につく。
 - ・物事の成功確率が上がる。キャリアアップにつながる。
- **良い人間関係に恵まれる。**
 - ・信頼され易くなる。
 - ・助けてくれる人が増える。

レジリエンスに関する研究

- 「**The power of yet**」 Stanford University Carol S·Dweck Ph.D

(参考: TEDxNorrköping)

Key Word [成長型 Mind set] 様々な能力は開発されうるという発想

「物事に取り組んでいる」、そのプロセスが大事である。

※「努力」と「困難」が、ニューロンが新たな連結、より強い結合を生み出す。

- 「**GRIT**」 Pennsylvania University Angela Lee Duckworth Ph.D

G:Guts **R**:Resilience **I**:Initiative **T**:Tenacity

成功する人は、IQや学歴に関係なく、やり抜く人であった。

レジリエンスについて、参考になる映画

- RUDY～涙のウイニングラン～ 1993年製作／アメリカ
原題:Rudy 配給:コロンビアトライスター映画
～ダニエル・ユージン“ルディ”ルティガー氏の実話～

彼は、低身長・学習障害・・・

しかし、ノートルダム大学のフットボールチームでプレイすることが夢だった。

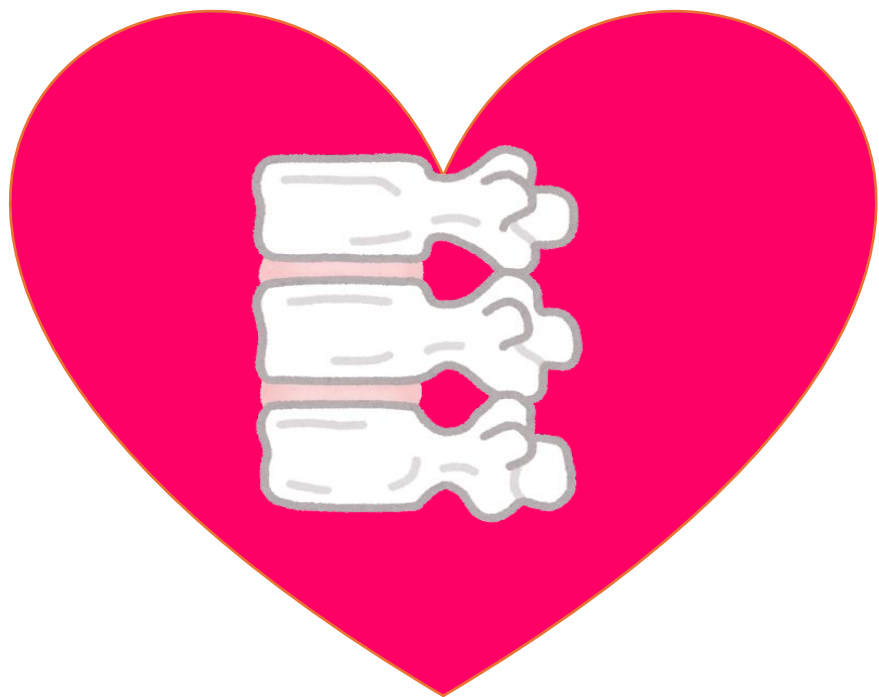
- Soul Surfer 2011年製作／106分／G／アメリカ
原題:Soul Surfer 配給:ディズニー
～ベサニー・ハミルトン選手の実話～

彼女は、プロのサーファーになるのが、子どものころから夢・・・

しかし、練習中にサメに片腕を食いちぎられてしまう。でも・・・

レジリエンスの構成要素

- レジリエンス(心の背骨)
=打たれ強い心



自己肯定感

自己効力感

感情力

人間関係

楽観力

問題解決思考

失敗分析力

楽しみ

それぞれが、紡がれている

- 自己肯定感 ありのままの自分を肯定する感覚。

◆人は、完ぺきではないから、素晴らしい◆

- 自分の強みは、自分と他人、社会のために活かす力となる。
- 自分の弱みは、人に助けられてもらって感謝するためにある。

◆助けてくれた人に「ありがとう」◆

⇒助けてくれた人の自己肯定感や自己効力感があがります。

⇒助けてもらって、感謝して、学んで、賢くなって、次に活かせばよい。

自己肯定感の高い人は、自分を大切にすることからこそ、人に対して、寛容であり、優しく接することができる。結果、周囲の人たちから受け入れられる。⇒逆境や困難に直面しても助けてもらえるので、気持ちを立て直し、逆境や困難に立ち向かえるようになる。

グループワーク2. グループの皆さんで、感謝した体験を発表して合ってください。
発表時間は2分以内。発表が終わるごとに拍手してください。

感謝した体験とは？

- あなたが困った時に、手を差し伸べてもらえたのは、かけがえのないあなただからです。

★ご自身の心身の健康や幸福感に寄与する★

★感謝し合える関係によって、互いの信頼関係が深まっていく★

自己肯定感

自己否定感を払拭する。出来る、出来ないに関わらず自己価値を喚起

自己肯定感 自分の強みを再認識しましょう

グループワーク3. ①私の強みチェック！

自分の強みと磨きたい強みを最低3つ選んで下さい。

自分の強みには◎ 磨きたい強みには☆

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ①仲間と協力して仕事ができる【 】 | ⑥礼儀正しい【 】 |
| ②打たれ強い【 】 | ⑦物事を多面的にとらえられる【 】 |
| ③誠実である【 】 | ⑧行動力がある【 】 |
| ④至らない自分も認めている【 】 | ⑨状況に合わせて判断できる【 】 |
| ⑤創造力がある【 】 | ⑩人の過ちを許すことができる【 】 |

上記以外の強み

【 】

グループワーク3. ②周囲の方の強みチェック！

周囲の方の強みを最低3つ選んで下さい。

「私が思う、〇〇さんの強みは、【 】です。」

強みを教え合ってください。

自己肯定感

自己否定感を払拭する。出来る、出来ないに関わらず自己価値を喚起

自己肯定感 グループワーク 強み分析 私の強み ジョハリの窓

		自分は知っている	自分は、気づいていない
仲間は知っている	開放の窓		盲点の窓
	秘密の窓		未知の窓
仲間は知らない			

自己肯定感を上げる方法 強みと弱みの活かし方

- 自分の強みが、相手の弱みの場合、どうしたら良いか、教えてあげましょう。助けましょう。
- 自分の強みと相手の強みが同じなら、力を合わせて物事に挑戦しましょう。自分たちの強みが、相手の弱みなら、一緒に教えてあげましょう。助けましょう。
- 自分の弱みが、相手の強みの場合、どうしたら良いか、教えてもらいましょう。
- 自分の弱みと相手の弱みが同じなら、そこが強い人にどうしたら良いか教えてもらいましょう。助けてもらいましょう。

グループワーク4. 短所を長所に変える。周囲の方と一緒に考えて下さい。

- 私は、怒りっぽい。 ⇒ 私は、情熱家なのだ。
- 私は、対応が遅い。 ⇒
- 私は、飽きっぽい。 ⇒
- 私は、神経質だ。 ⇒
- 私は、気が小さい。 ⇒
- 私は、せっかちだ。 ⇒
- 私は、未熟ものだ。 ⇒
- 私は、泣き虫。 ⇒

学習棄却

◆役に立たない思い込みや信じ込みは、捨てることができる。(学習棄却)

・逆境や困難を前にして、ネガティブな考えが浮かんだら、書き出す。

その考えは、正しいのか？全ての体験に有効なのか？これからの自分に、必要な考えなのか？と振り返る。

必要のない考えであれば、最後に・・・粉々に破ってゴミ箱へ捨てる。

「失敗した。」⇒「自分はダメ人間だ！」に「と今はそう感じている。」を加える。

さらに「しかし、私は、〇〇できる人間になってよいのだ。」を加える。

「私は、覚えが悪い。」に「今だけな！」を加える。「いまからさ！これからさ！」

「何をやっても上手くいかない」に「本当に何をやっても？」と自分に訊く

「そんなはずはない！」

否定的に捉えた物事や認知を書き出して、自分に問いかける。

【否定的に捉えた物事や認知】

「別の捉え方をしてみると・・・」

否定的な捉え方や否定的な認知に「・・・と今はそう感じている。」を加える。
さらに「しかし、私は、○○できる人間になってよいのだ。」と加える。

□□と今は感じている。しかし、
私は、○○できる人間になって良いのだ!!」

※失敗＝ダメではない。物事は、成功するか学ぶかです。

「ありのままの自分を受け入れられない……。」

⇒自己否定感を拭い去ること。

- ◆ありのままの自分を受け入れられない自分を認める。
- ◆自己否定感は、どこから来ているのか(心痛い体験)を調べる。
=過去の心痛い体験から来ている(トラウマ)。
- ◆過去の心痛い体験からの「情動と信じ込み」を特定する。
- ◆その情動に共感する。してもらおう。信じ込みは、今の自分に必要か調べて、不要であれば捨てる。

※寄り添ってくれる存在が必要です。

「一番いけないのは、自分なんかダメだと思い込むことだよ。」

(ドラえもん：のび太の名言)

トラウマを解消する方法

- 過剰反応が起こった時に、深呼吸。自分の感情を特定して棚上げする。
- また、その時に湧き起こってきた信じ込みを棚上げする。
- その後、安心できる場所で、過剰反応が起こった時の感情を思い起こして共感する。
- さらに、この感情は、どこから来たのかを探る。過去の体験に基づいていたら、その時の自分の感情に共感する。この過去の体験からの信じ込みが、現在の自分に必要か。将来に渡って必要かを検証し、要らないなら捨てる。
- ひとりでワークするのが辛い場合は、真摯に話を聴いてくれる方に共感してもらう。
- 一緒に信じ込みを検証してもらう。(感情と信じ込みを書き出しておくが良い)

※あまりにも、辛く苦しい場合は、専門家に相談することをお勧めします。

【トラウマ治療法】

- EMDR 暴露療法 CBT(認知行動療法) AccessCore9 POMR マインドフルネス
- NLP カウンセリングなど。ご自分に合った方法を選ぶことが大切です。

- 自己効力感は、自他の幸せのために行動するエネルギー源
- 「自分なら出来る!!」と信じて物事に挑戦しましょう。物事は成功するか学ぶかです。
- 過去の成功体験を思い出してください。=「次も、できる!」と思いやすくなります。
- 成功者の体験を見聞してください。(ロールモデル) =「自分も、頑張ってみるか!」という気になります。
- 文字通り、「自分なら出来る!!」と言い聞かせてください。
- 勇気が湧くような音楽や映画とかで、気分を盛り上げてください。
- 計画は、具体的に!!(Goalをワクワクするまでリアルにイメージ=脳内エビデンス)
※GEOモデル (Goal Evidence Operation)

※自己効力感が上ると、楽観性を持てる様になります。失敗しても落ち込み度合が、軽減します。

※ご自分を大切にしながら、人から、感謝されることをしましょう。

グループワーク5. グループ毎にお一人ずつ、感謝された体験を発表してください。

※発表は2分以内でお願いします。

- 聴いている方々は、ひたすらに耳を傾け、聴いてください。
- 終わりましたら、拍手してください。
- 発表された方が、次に発表して欲しい方を指名してください。

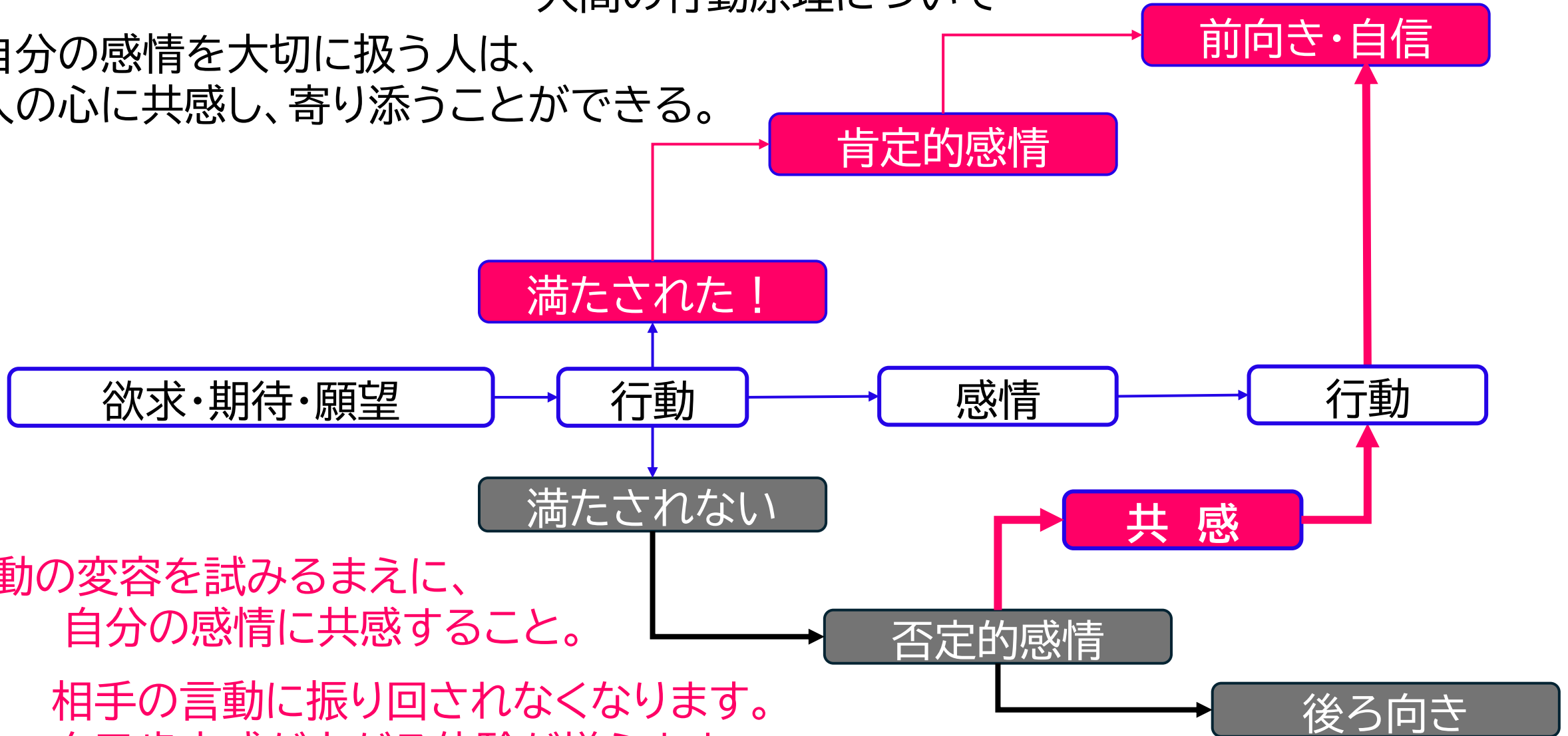
MEMO

感情力

自分の感情に自ら共感し落ち着くこと。物事に対して冷静に対処できる。

人間の行動原理について

自分の感情を大切に扱う人は、
人の心に共感し、寄り添うことができる。

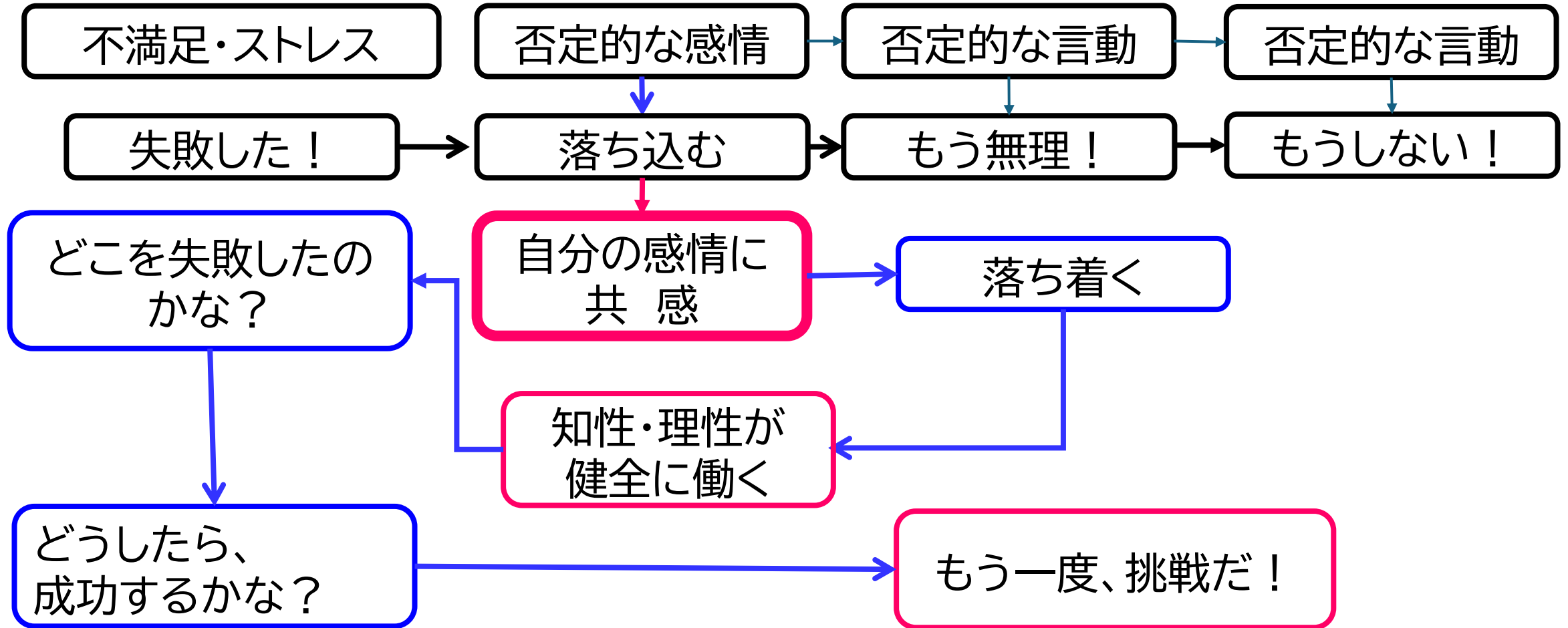


行動の変容を試みるまえに、
自分の感情に共感すること。

相手の言動に振り回されなくなります。
自己肯定感が上がる体験が増えます。

感情力

自分の感情に自ら共感し落ち着くこと。物事に対して冷静に対処できる。



自己肯定感・自己効力感が上がる体験が増えます。

感情力(自分の感情を大切に扱う)

- 特にネガティブな感情は、自分を守るために大切な感情なのです。
- 堪えがたい苦痛がある時、人は怒りの感情で自分を守ろうとする。

①深呼吸⇒②自分に意識を向けて、自分の感情を特定する。
⇒③特定した感情を、そのまま受け止めて、その感情に自分で共感する。
⇒④落ち着く⇒⑤何がベストか、知性・理性が働く。

事例) 上司:「お前は、使えない奴だな。こんなこともできないの？」

部下:「腹立つな……」「腹立つよねーまったく！」と自分に共感

「私にはできないので、やって見せて下さい。」

上司:「貸してみろ。…これは無理だな。」

部下:「こんなこともできないのか？とおっしゃいましたよね！」×5

上司:「申し訳なかった。」

自分の感情を上手に扱えると、心理的ダメージが、減ります。

- 「逆境・困難なことや物事に対して、冷静に落ち着いて向き合うことができる」
- ◆否定的な感情に共感を与えると、落ちついて物事に向き合えるようになる。
 - ◆物事に挑戦する、向き合う時に不安や恐怖が起こるのは、その事が大切だからです。

☆不安や恐怖や怒りなどの否定的な感情は、自分を守るためにある☆

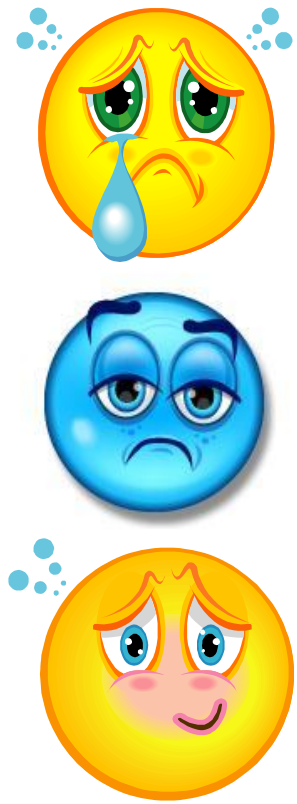
- ・何かしら、不安が起こったら・・・「慎重になりましょう。」というお知らせです。
- ・何かしら、恐怖が起こったら・・・「真剣になりましょう。」というお知らせです。
- ・逆境や困難に直面した時、不安や恐怖、焦燥感が湧き起こる。我慢することなく、この自分の感情に自分で共感することで、冷静に向き合うことができる。
- ・どうしても、怖い時には、逃げれば良い。助けてもらって感謝すればよい。
- ・怒りは、耐え難い苦痛や悲しみ、痛みから自分を守るために表出する。

逆境や困難に遭遇した時、何か物事に挑戦する時に、不安や恐怖が起こるのは、
逆境や困難に向き合っているから、挑戦するその物事が大切だから。

怒りの感情の扱い方

相手に怒りぶつけてしまうと、相手は、戦うか逃げるか、固まるかになる。

まず、落ち着くこと。



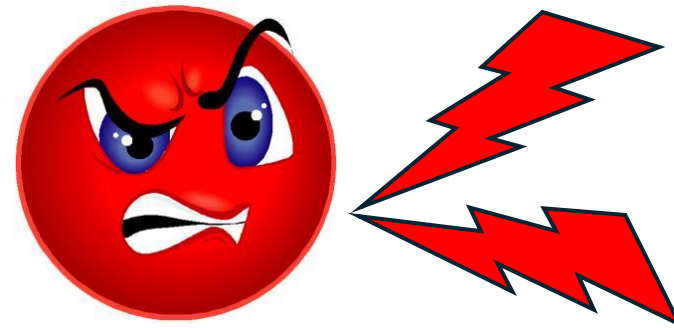
一次感情

耐え難い苦痛、
恐怖、不安
悲愴感など

感情の責任は、その人自身にある(感情の基本原則)

感じ続ける事は苦痛

「怒り」=二次感情(防衛感情)



自分の怒りの感情に、自分で共感して落ち着く。さらに一次感情を見つめて共感する。

人間関係 良い人間関係が健康と幸せを実現する。

「人に敬意を払い、感謝し、共感する人は、良い人間関係に恵まれる」

◆国籍・性別・年齢、性格、環境、得意、相性、馬が合う合わない、みんなそれぞれしかし、同じ対等な人間に変わりはない。

☆対等な人間同士、互いに敬意を払いましょう。☆

・良い人間関係にある人は、長寿、記憶障害になり難い、身体的苦痛があっても、精神的に幸福を感じる。(ハーバード大学75年間の研究結果)

参考:TED日本語 - ロバート・ウォールディングー: 人生を幸せにするのは何? 最も長期に渡る幸福の研究

・誰でも、人から大切にされたいし、大切にしてくれる人を大切に思う。

⇒過度に見返りを期待してはならない。

⇒大切にしても、大切に返ってこなかったら、距離を保つこと。

⇒誰からも好かれようとすると、人間関係に疲弊します。

⇒自分の感覚だけで、距離を詰めてはならない。

より良い人間関係は、もめても仲直りできる関係とも言えます。

・逆境や困難に直面した時、良い人間関係にある人は、互いに助け合うことができる。

・人間関係は、コミュニケーションによって育まれます。

・人間関係は、生き物です。大切に育てていきましょう！

【感情力】

自分の感情を上手く扱うことで、**他者に共感できるようになり**、人間関係がよくなる。



自分の感情を知るということは、自分の感情を感じ、ありのままに受け止め、理解することです。私たちはその自分の感情を知る脳の回路をつかって他の人の気持ちを感じ取り、受け入れ、理解します。つまり、自分の気持ちへの寄り添いができてはじめてひとの気持ちに寄り添い、心と心が響きあう共感をすることができるのです。

すべては自分の「感情」を理解し、「感情」と適切に向き合うことから始まります。

引用:HP InnerCore9

田中万里子 心理学博士

サンフランシスコ州立大学カウンセリング学科名誉教授

2002年

大阪大学大学院工学研究科フロンティア研究機構特任教授として、

POMR（心痛い記憶の解消法）の健常人の創造性、主体性、意欲、好奇心などの回復への有効性を検証した。

人に敬意をはらい、感謝し、共感する人は、良い人間関係に恵まれる。
人間関係は、こころの在り方で生まれ、コミュニケーションによって成長する。
人間関係は、生き物です。大切に育てていきましょう！

【Give & Give】

- 誰でも、人から大切にされたいし、大切にしてくれる人を大切に思う（はず）。
⇒過度に見返りを期待してはならない。
⇒大切にしても、大切に返ってこなかったら、距離を保つこと。
⇒誰からも好かれようとすると、人間関係に疲弊します。
より良い人間関係は、もめても仲直りできる関係とも言えます。

- ハーバード大学成人発達研究所の75年間にわたる研究結果
「人間の健康と幸福は、良い人間関係に尽きる。」
財産、学歴、地位とは、相関していなかった。

【良い人間関係にある人たちの特徴】

- 長寿である。• 記憶障害に陥り難い。• 身体的苦痛があっても、精神的に幸福を感じる。

最も不幸だった人たち・・・孤立無援感に陥った人たちであった。

コミュニケーションは、スキルよりも心のあり方が重要。

グループワーク6. 以下の質問について、話し合ってください。

- ①ご自分が、既に知っていること、理解している内容を相手の方が、話してきた時、どのように感じますか？
- ②「もしかしたら、まだ知らないことがあるかも知れない」と考えて、聴こうとすると、どんな気持ちになりますか？
- ③自分の話を遮られて、相手が話し出すとどんな気持ちになりますか？
どんなフレーズが頭に過りますか？次にどのような態度、行動を取りますか？
- ④ご自分の話を最後まで話を聴いてもらえるとどんな気持ちになりますか？
どんなフレーズが頭に過りますか？次にどのような態度、行動を取りますか？
- ⑤会話中、相手が一緒にいてくれないと感じたら、あなたは、どのような気持ちになりますか？
- ⑥会話中、相手が一緒にいてくれていると感じたら、あなたは、どのような気持ちになりますか？

コミュニケーションは、スキルよりも私たちのあり方が重要。

①と②興味関心を持って聴くこと。

★人は、話を上手に聴いてくれる人に好感をもつ★

③と④相手のペースを慎重して聴くこと。

★人は尊重されることで、親和性が増す★

⑤と⑥心から、相手の話に耳を傾けて聴くこと。

★物理的に一緒にいても、「心ここに在らず」ならば、

コミュニケーションは成立しない★

グループワーク7.
共感ワーク(相手の方の気持ちを汲む、感じ取ること、理解すること)

- ・グループ内で、順番に最近、困ったことをお話してください(2分以内)
※個人名などは避けて、この場でお話して良いことをお願いします。
- ・お話を聴いている時は、お話にひたすら耳を傾けてください。
- ・お話が終わりましたら、共感をプレゼントしてください。

～敬意を払うこと～

- 人は、一人一人個性豊かな存在です。誰一人、同じ人間なんていない。
- 国籍、年齢、性別、宗教、文化、性格、成育歴、学力・運動能力、得意・不得意、障害の有無、みんなそれぞれですよね。
- 好き嫌い、馬が合う合わないもあるでしょう。
- でも、唯一共通していることがあります。
- **同じ人間であるということ。人間として対等であるということです。**
- **同じ人間として、敬意を払うことをより一層、大切にしてください。**

**「これほど短い人生に口論、謝罪、傷心、
叱責の時間などない。
たとえば、それが一瞬に過ぎないとしても、
愛し合うための時間しかない。」**

マーク・トウェイン

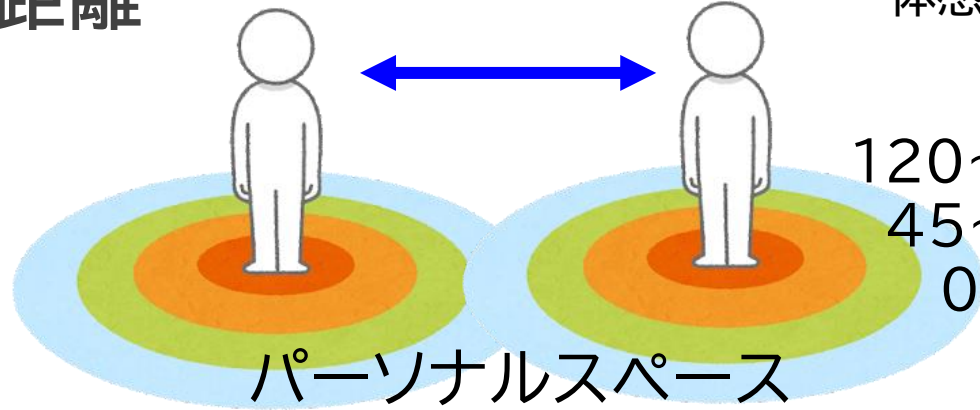
TED: “What Makes A Good Life? Lessons From The Longest Study On Happiness.”

ハーバード大学医学部臨床教授ロバート・ウォールディングー先生の締め括りの引用を引用（笑）

◆感謝・労い・共感の行き交うことで、より良い人間関係が育まれる◆

距離

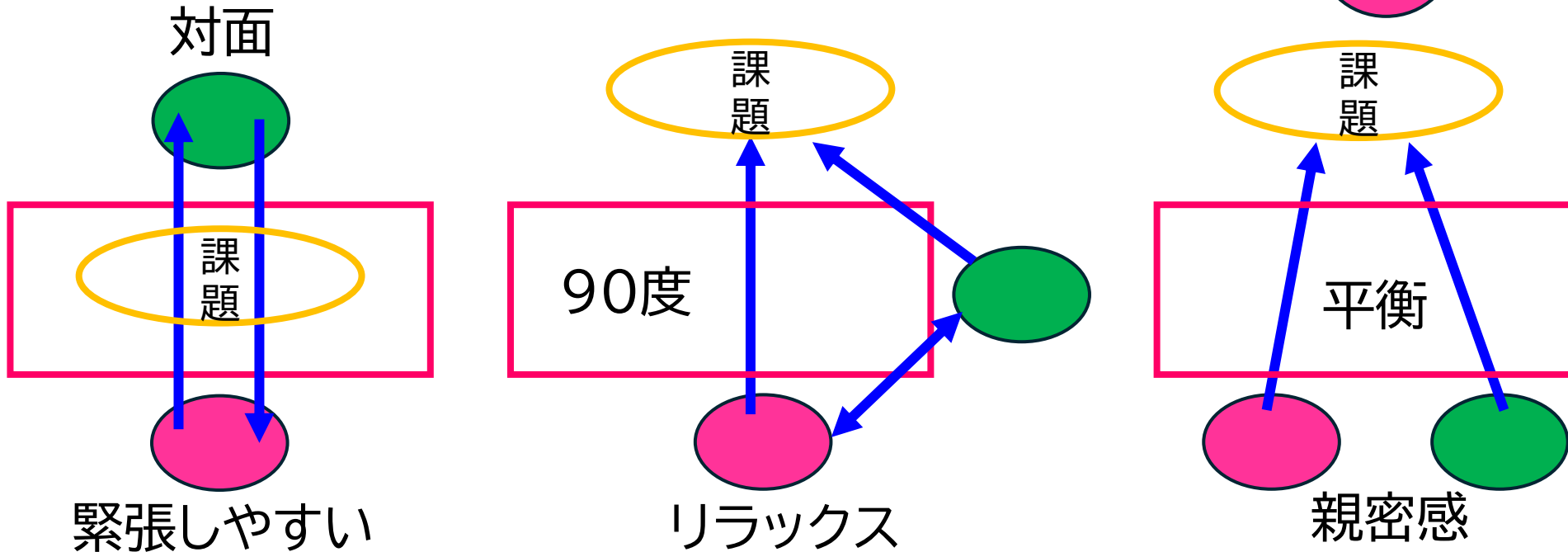
体感覚情報・・・距離 位置



120~360cm
45~120cm
0~45cm

社会的関係
親しい関係
親密な関係

位置



私たちは、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

言語表現よりも、非言語的表現の方が、相手に与える影響は大きい。

関わりたくない。

相手をしたくない。

早く帰って欲しい。

忙しいのに、もう、うんざり。

無理なものは、無理！何でわかんないの？

ムカつく。

呆れる。

無意識的に心象が表出してしまう可能性がある。



ネガティブな印象を相手に与える可能性がある。

個人的な心情を棚上げして、冷静に落ち着いて、対応する。

⇒ご自分の心情を自分で肯定して、共感することで、棚上げ可能。

「関わりたくない」⇒「そうだねー。関わりたくないね。」＝落ち着きます。

私たちは、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

言語表現よりも、非言語的表現の方が、相手に与える影響は大きい。

グループワーク8.

2名1組になっていただきます。AさんBさんを決めてください。

Aさんは、目を閉じて「大好きな人」をイメージしてください。

イメージできたら、皆さんにそのことを伝えてください。

次に、Aさんは、目と閉じて「嫌いな人」をイメージしてください。

イメージできたら、皆さんにそのことを伝えてください。

今度は、Aさんは、「好きな人」「嫌いな人」どちらでもよいのでイメージしてください。

イメージできたら、皆さんにそのことを伝えてください。

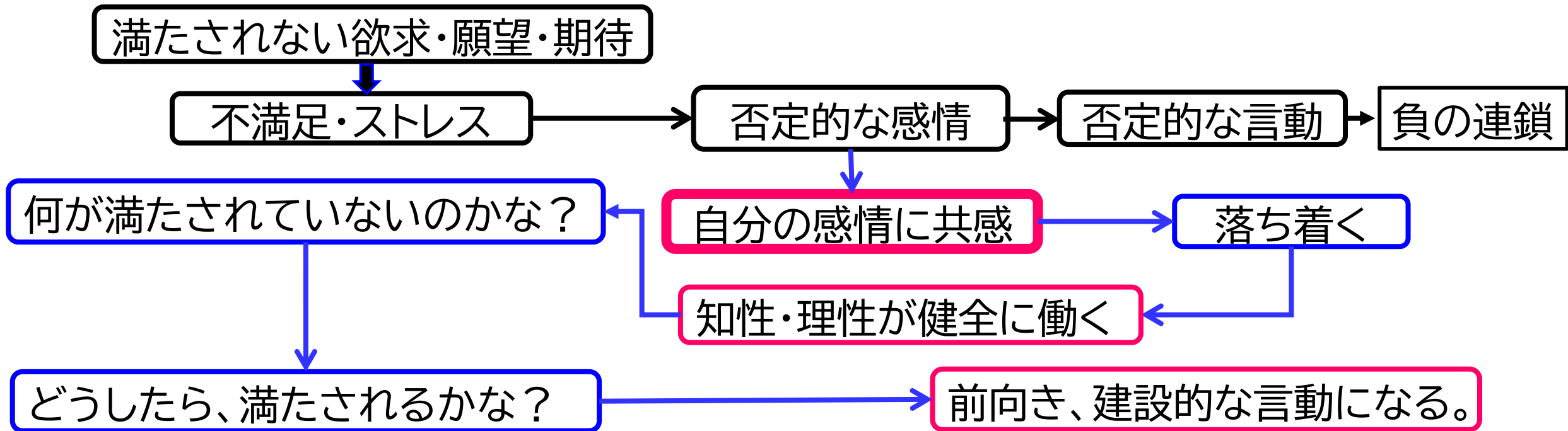
Bさんは、Aさんがどちらをイメージしたのか、当ててください。

終わりましたら、役割を替えて、体験して下さい。

個人的な心情を棚上げして、冷静に落ち着いて対応する。

対応する前に、深呼吸(4-4-8呼吸)。

対応プロセスで、不快な感情が湧いてきたら、その感情に、ご自身で共感することで、落ち着く。



相手の言動に振り回されず、心理的ダメージも減ります。

私たちは、真摯に自分の話を聴いてくれることを求めている。

傾聴力

1. 笑顔で、迎える。(笑顔はギフト)
2. 相手のペースに合わせて、相手の話を遮ることなく、最後まで聴く。
3. 他者視点(相手に立場に自分を置く)から、聴く。(共感と受容)

※アンコンシャスバイアスに気をつける。(ご自分の価値基準等を棚上げする)

4. 相手の言葉を、適度にリフレクション(オウム返し)や要約して返す。
5. 先の広がる質問で、詳細を理解する。先の閉じた質問で、理解・選択を確認する。

私たちは、真摯に自分の話を聴いてくれることを求めている。

感情力によって、自分の心を安定させ、相手に集中して、話を聴く。

※感情力:自分の感情を特定して、自分で自分の感情に共感する力

・相手は、どんな気持ちなのかを感じることに意識を集中する。

(言語と非言語に着目する)

・自分の価値観や社会通念や常識を棚上げしておくこと。

・相手のペースに合わせて傾聴すること。=ペーシング

・相手が表現する感情に共感して、その気持ちを受容していることを優しく伝える。=リフレクション(反映的な応答) & 要約

肯定的な言語で応答する。=アサーティブコミュニケーション

応答スキル パーシング・相槌・リフレクション・要約

グループワーク9.

2名1組になっていただきます。AさんBさんを決めてください。

Aさんは、最近、感じている不満について、Bさんにお話してください。(2分)

Bさんは、Aさんのペースに合わせてお話を聴きながら、リフレクション(オウム返し)、最後に、Aさんのお話を要約してください。

終わりましたら、役割を替えて、体験して下さい。

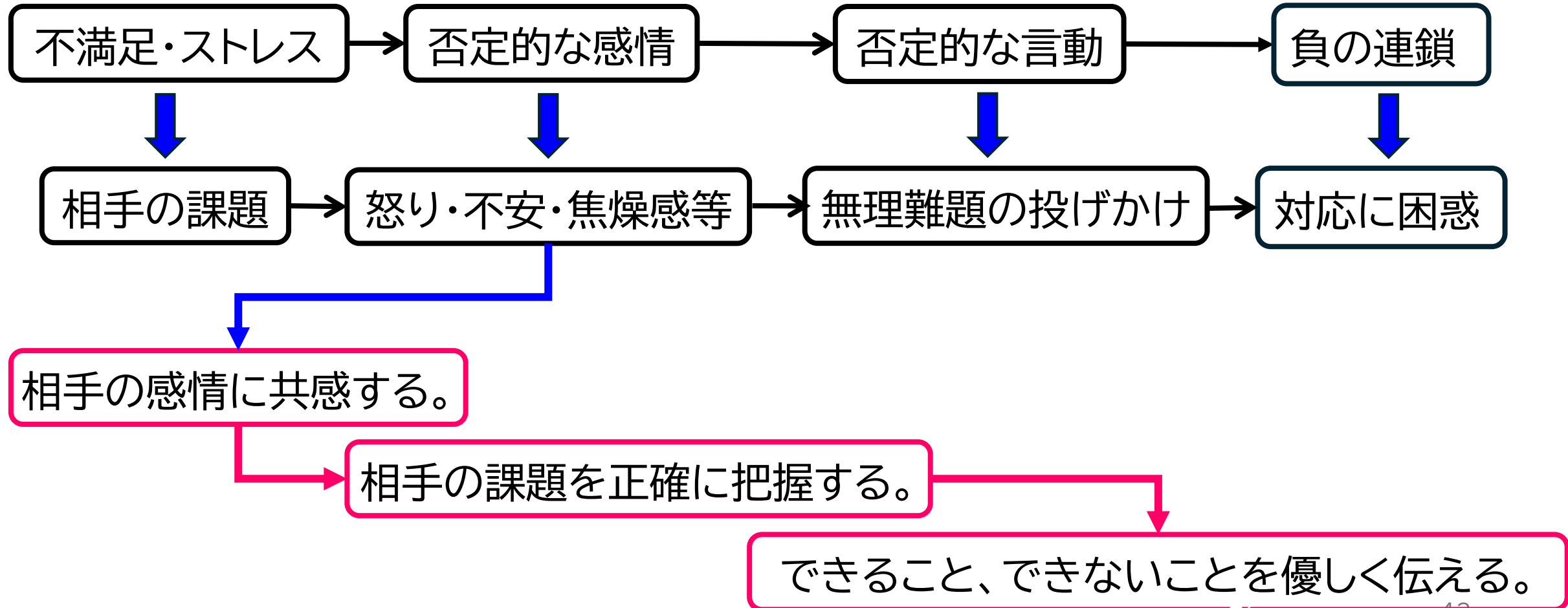
リフレクションのある会話例

Aさん「昨日の帰り道、いきなり自転車が飛び出してきたんです。」 Bさん「いきなり自転車が飛び出したのですね。」 Aさん「そうなんですよ。ぶつかりそうになってとても怖かったです。」 Bさん「ぶつかりそうになって、怖かったのですね。」

要約の例

「いきなり自転車が飛び出してきた、ぶつかりそうになって、とても怖い思いをされたのですね。」

私たちは、真摯に自分の話を聴いてくれることを求めている。
相手の否定的な感情に共感すると、落ちついて話し合いができる。



私たちは、自分の目線に立った応答を求めている。

発信力

アサーティブコミュニケーション(「I」メッセージで伝える。)

「伝えるではなく」、「伝わること」が大切

自分と相手を尊重した自己表現(I' m ok. You are ok.)

相手の話を最後まで聴いてから発信する。

尊敬・敬意の中で発信する。(非言語的表現)

相手のペースに合わせる。

相手の意見や考えを先ず受け止める(受容)

自分の感情や意見・考えを優しく伝える。(自分の感情を上手く扱い、表現する)

肯定的な表現、問題解決型の応答をする。

私たちは、自分の目線に立った応答を求めている。

発信力 「Youメッセージ」と「I」メッセージ

Youメッセージ・・・褒める、叱るなどの上から目線
相手を責める表現

但し、客観的事実はYouメッセージが適切

Iメッセージ・・・決めつけを避け、否定形を避けて、自分の考えや感想・感情を述べる。
= さわやかに自己主張する。(アサーティブコミュニケーション)

例)書類、提出期限ぎりぎりの時間に提出してきた相手に・・・

(You)、何でギリギリの提出なの？今度から、もう少し早く出してくださいね。

(I)、提出時間に間に合わないのかと心配してました。これからは余裕をもって提出してくれると私は助かります。

「I」メッセージ

さわやかな自己主張

「私は〇〇して欲しい。」

「私は◇◇と判断したあなたの理由が知りたいです。」

「You」メッセージ

相手に攻撃的な自己主張

「あなたは〇〇するべきだ」

「何故、あなたは◇◇と判断したのですか。」

グループワーク10 グループで話し合っ、**「I」メッセージ**に変換して下さい。

- (あなたは)兎に角、遅刻しないでくださいね。
- (あなたは)ミスしないでください。
- (あなたは)私の話をちゃんと聴くべきだ。
- (あなたは)書類の提出期限を、守りなさい。
- (あなたは)忘れ物しないように気を付けてください。

私たちは、自分の目線に立った応答を求めている。

「I」メッセージの表現

先輩が、自分が提案するサークル運営方法に同意してくれない。

この運営方法に同意されないことは、理解しました。(先輩の意向を受け止める)

私は、この運営方法が、私たちのサークルにとって最適だと考えています。

(逆接語を入れずに「I」メッセージ)

なぜならば、〇〇というメリットがあるからです。(具体的なメリットを優しく伝える)

今の現状を〇〇のように変えることができます。

(この運営方法を実行した場合の結果を伝える)

このままですと、◆◆なことになってしまいます。

(現状のままの運営方法の論理的結末を優しく伝える)

私は、そのことがとても心配なのです。(「I」メッセージでご自分の思いを伝える。)

私は、もう一度、お考えいただきたいと思います。いかがでしょうか。

目標・未来に対して、前向きに考える力

「未来を明るく思い描ける人は、人に勇気を与えることができます。」
達成したいことをワクワクするまでイメージする。

アファメーション(=自己暗示法)について

- 理想の自分に近づくための自己宣言

(アファメーション×独唱回数 = 潜在意識に浸透率向上)

- 肯定的な言葉や文章を、意識的に自分に向けて繰り返し言い聞かせる行為
- 脳は、繰り返されることを大切なことだと認識して、信じるようになり、物事に対する考え方が変わり、その結果、行動も変わります。

• 世界で一番有名なアファメーション

- 「私は毎日あらゆる面で、ますますよくなっている。」

- Day by day, in every way, I'm getting better and better. エミール・クーエ 仏 心理学者

アフアメーションの作り方

- 具体的な目標を設定する。
例)被災された方々が、安心して生活していける地域づくりに貢献したい。
 - 「私は」から始めて、肯定形かつ現在進行形で作る
例) 私は、日々、被災された方々が、安心して生活していける地域づくりに努力している。
 - 感情を込める。
すっきり・わくわく・うれしい・幸せ・愛・好き・尊敬・自信・勇気・安心 等々
例) 私は、ワクワクしながら、日々、被災した方々が、
安心して生活していける地域づくりに努力している。
- (自分にじっくりくる言葉で作ること)
- 独唱・書く・見るを、毎日繰り返す
⇒肯定的な自己宣言×回数＝潜在意識に浸透する。
 - アフアメーションをする場所や姿勢を考慮する

グループワーク11. 達成したいことを、アフアメーションにしてください。

アファメーション(自分を行動的にする魔法のことば)

- 私は、自分の強みを、自分と周囲のために活かしている。
- 私は、自分の弱みを、受け入れて、助けてもらい、感謝している。
- 私は、目標を達成しようと思った自分を信じている。
- 私は、自分の感情を上手に扱い、自分と他人に、共感できる。
- 私は、他者と自分を比べて、あるいは、他者から誰かと比べられて、一喜一憂することなく、自己実現を目指している。
- 私は、いつでも、ベストを尽くしている。
- 私は、失敗から学び、這い上がることができる。
- 私は、唯一無二の真にかけがえのない存在、自分を大切にしていよなのだ。

アファメーション

- 私には、夢を実現するパワーがある。
- 私は、自分の人生を自分で決める力がある。
- 私は、目の前にあることにベストを尽くしている。
- 私は、人から愛されるにふさわしい存在です。
- 私は、自分も他人も大切にしている。
- 私は、周囲の人たちに感謝を伝えることができる。
- 私は、日々勉強している自分が誇らしい。などなど

グループワーク12. グループで話し合っ、捉え方を変えてください。

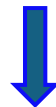
- ・成績が落ちた私 ⇒
- ・わがままな先輩 ⇒
- ・落ち着きがない友だち ⇒
- ・お金にルーズな人 ⇒
- ・頑固な先輩 ⇒
- ・臭い人 ⇒
- ・メタボな人 ⇒
- ・音痴な友だち ⇒
- ・すぐ怒る先生 ⇒
- ・鼻毛が出ている人 ⇒
- ・財布を落とした私。 ⇒

どうしても捉え方を変えることができない時

- 信じたくない事実直面した時
- 大切なかけがえのない人との別れ
- 生命を脅かされた体験やその目撃など



堪えがたい苦しみや悲しみ、押しつぶされそうな感情



怒りで、対処することもある。しかし、捉え方を変えることなど出来ない。



堪えがたい悲しみや苦しみ、押しつぶされそうな感情に寄り添ってくれる人が必要

逆境や困難に向き合うために必要な思考法

「周囲の方々にも、逆境や困難に向き合う勇気を与えます。」

◆ 落ち着いて、解決するためには？成功するためには？を考える。

◆ 解決・成功を前提に考え、リスクは、最後に考える。

・問題解決型の質問を自分に与える。

「解決するためには、どうしたらいい？」

「成功させるために、必要なことは何？」

・問題の原因を探る。

・解決に向けて、他者から学ぶ。

・諦めない。(GRIT)

課題解決型思考を習慣にしましょう。～人間の脳は、質問されると答えを探す～逆境や困難に直面したら、湧き起こる感情に共感、自分の強みで挑戦、出来ないことは助けてもらえばよいことを前提にして、解決策、対応策を考える。

「物事は、成功するか、学ぶかです。今ここで、出来る最善を尽くすのみ！」

Here and Now

課題解決に悩んでいる時・・・

1. その感情に共感する。
2. こころが落ち着いたら、課題解決型の質問を自分にすることで、自ら解決策を模索する。
3. 課題解決策の妥当性を吟味して、その解決策を実行した時のリスクは最後に考える。

やってみる価値があると判断した時は、挑戦する。

- 失敗は悪（ダメ）ではない、学ぶ機会です。

失敗すると逃げたくなる。逃げる。

⇒「どうせ無理」と自動的にあきらめるようになる。

⇒繰り返すと習慣化してしまう。

⇒達成感や充実感、満足感さえも、感じる機会を逃すことになる。

- ◆何かをする時には、リスクはつきもの。頑張っても、失敗することはある。
- ◆そこから学べばよい。学ぶことで賢くなって更に挑戦すればよい。

☆感情を落ち着かせて、出来ると信じて、失敗分析！☆

「失敗することもある。大切なのは、そこから這い上がることです。

だから、失敗も、大切にしてください。これからの自分を生きるために」

「一度でもあきらめてしまうと、それが癖になる。絶対にあきらめるな」

(マイケルジョーダン:バスケットボール選手)

・失敗は、原因を分析して、次に活かすための資源。

①予防可能だったか？

⇒素直に反省してリスク管理を徹底する。

②回避可能であったか？

⇒自分の感情や解決方法を見直す。

③知識・経験不足であったか？

⇒体験から学び、次に活かせばよい。

アフアメーション

私は、成功するまで挑戦する用意がある。

私は、失敗が、次につなげる資源であることを知っている。

- ◆ 嬉しい、楽しい、心地いい体験が、生活に潤いを与えます。
- ◆ 嬉しい、楽しい、心地いい体験が、笑顔になる。

- 好きな事をしましょう。・好きな人に会いましょう。
- ユーモアを身に付けましょう。（人と人をつなぐ潤滑油）

「ユーモアとは、にもかかわらず笑うこと」 上智大学名誉教授 アルフォンス・デーケン先生（ユーモアを生きる：柏木哲夫著より）

「すべての人間はユーモアのセンスをもっており、とてもつらい状況にあっても笑うことができる。」 柏木哲夫先生 ホスピスにおける看取りの経験（ユーモアを生きる：柏木哲夫著より）

笑顔が、行きかう時間、空間を大切にしてください。

嬉しい、楽しい、心地いいを過ごしている時のところは、空虚ではない。

楽しみ

嬉しい・楽しい・心地いい時間と空間を周囲の人たちと分かちあう

私の好きなこと：仕事・スキー・パラグライダー



グループワーク13. 趣味を発表しましょう。好きなことを発表しましょう。

- 最後のグループワーク

グループワーク14. グループのすべての方の良いところをお伝えください。

「私は、〇〇さんの☆☆から、□□を感じます。

私は、そこがとても大好きです。」

「私は、〇〇さんの☆☆を見て(聴いて)、

とても素敵だと思いました。」

「私は〇〇さんの☆☆がとても印象的で、

素晴らしいと思いました。」

(参考：ロバート・ディルツ：NLP開発者のエクササイズ)

日ごろから、チームメンバーの良いところを沢山発見して、お伝え下さい。

レジリエンス

「希望の無い状況に直面している時、
変えることのできない運命に直面している時ですら、
人生に意味を見出せる可能性があることを忘れてはならない。」

ヴィクトール・エミール・フランクル（精神科医・心理学者/ホロコーストの生還者）著書：「夜と霧」より