

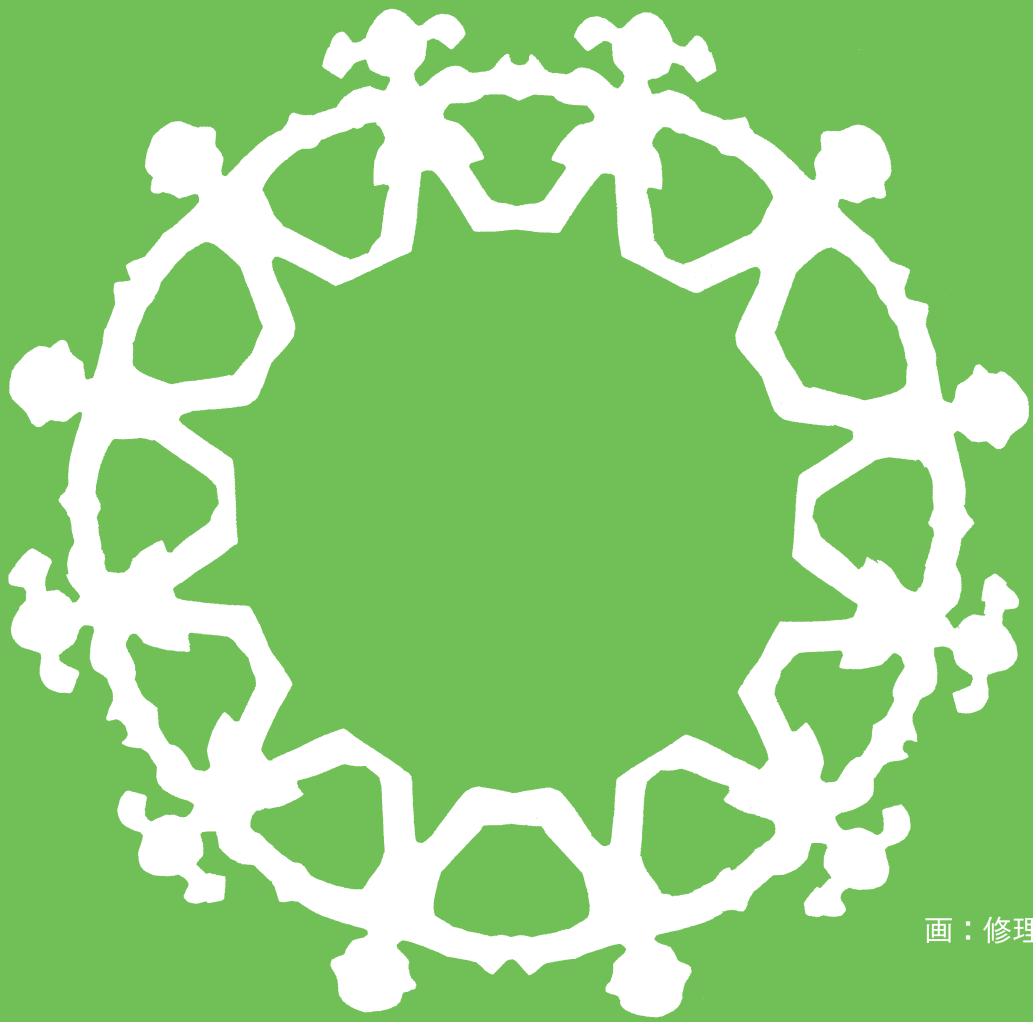
EPOCHMAKER

豊島区立男女平等推進センター(エポック10) 情報誌

えぽっく・めいか

2009.3 No.35

コミュニケーション、とれていませんか？ ～よりよい関係づくりのために～



画：修理 しをり



Epoch 10
限らない飛躍、可能性

- ◆座談会 (コミュニケーションについて思うこと)
- ◆『コミュニケーション、とれていませんか?』 斎藤 富由起さん
- ◆区民企画講座「おっちょこちょい」さんのコミュニケーション術
コミュニケーション関連書籍の紹介
- ◆エポック10情報 (21年度講座開催予定/エポック10相談室のご案内)

P2-3
P4-6
P7
P8

座談会（コミュニケーションについて思うこと）

私たちの日々の生活は、常に人とのかかわりをもって生きています。そのなかでコミュニケーションは欠くことができません。しかし、実際は感じたことや思ったことが相手にうまく伝わらないことも多々あるようです。今回は、身近な人とのかかわりで、困ったことはないか話し合ってみました。

この記事は、エポック10で活動しているグループのメンバーたちによる座談会の一部を抜粋して掲載してあります。〈平成21年1月16日（金）〉



夫婦関係

春子 夫は「ありがとう」、「ごめんなさい」が言えない人です。私は言うべきだと思うから言っているのに、夫は「謝るくらいなら失敗しなきゃいいのに」、「ありがとう、なんてみずくさい。」と言います。表現の方法が違うんだろうか、と悩んでいます。

夏海 結婚前はどうでしたか？

春子 夫から謝る事例があまりありませんでしたが、「ありがとう」という言葉は聞いていました。

夏海 察してほしいですね。「身内はあまり褒めないのが普通」と言う人がいますが、本当は言って欲しいものです。人それぞれ表現方法に違いがあるんでしょうね。

春子 子どもには「ありがとう」や「ごめんなさい」と言うことを教えてきましたが、家族の中で言えないのが残念です。

夏海 春子さんの夫は言語コミュニケーションが苦手でも、態度で表していますか？

春子 態度だけでも変われば、気持ちは少しは軽くなりますが、私が言ってほしくないと感じている言葉を夫が言ったときでも、「何か悪いことでも言った？」という態度でした。

秋 そのときの気持ちを夫に伝えましたか？

春子 なかなか言いたいことをその都度うまく伝えるのは難しいです。後である時、こういうふうに伝えればよかったと思って言うタイミングを逃してしまったり、相手はもう忘れていたりすることもあります。

冬香 これ以上言うと相手を傷つけてしまうことに気づかないと、夫婦の関係が悪くなりますよね。



春子 夫との関係や子どもとのコミュニケーションについて悩んでいる。

夏海 母親が一方的に話をすることに困っている。

秋 職場の教育係担当。後輩への指導で困っている。

冬香 最近都内へ引越した。近所との関わり方について戸惑っている。

親子関係

春子 子どもとのコミュニケーションが上手にとれません。うちの子は落ち着きがなく、人の話を聞くのが苦手です。いつもどう話したら子どもに私の気持ちが伝わるのか、試行錯誤しています。思い起こせば私も子どもの頃、人の話を聞けない方でした。時期が来ないと私の気持ちは伝わらないのでしょうか。

秋 子どもとのコミュニケーションが難しい時期がありますよね。

春子 話が伝わっているか心配になります。改めて向かい合うと子どもの話は出てきません。どんなきっかけで子どもって心を開くのでしょうか。

冬香 テレビを見ながら話す方がボソッと本音を話すこともありました。でも私はテレビを消して、子どもとじっくり話をしたいと思っているのですが…。

秋 聴き方が難しいですね。人によってコミュニケーションのスタイルが違うことは分かってきましたが、相手に合わせるのがしんどいと思うことがあります。

夏海 私は母とのコミュニケーションがうまくいきません。母は一方的に話し続けるので私は聞くだけです。最後はなぜか私が叱られて話が終わります。もう諦めています。できればお互いに気持ちをうまく伝え合う方法があれば知りたいと思います。

職場関係

秋 私は職場で後輩に仕事の知識ややり方のコツを伝える役をしています。後輩に「こうした方が良いよ」というと「できません」と即答されてしまい、取り付く島がありません。仕事の技術を教えたいのにうまくいきません。どうしたらよいでしょうか。

春子 「できません」と言われたらどうしようもないですね。



秋 私の説明の仕方が悪いのでしょうか。私は後輩に教えることが仕事ですし、後輩に早く一人前になってほしいという気持ちで教えているのですが。

冬香 最初からコミュニケーションをとりたくないという様子なんですか？

秋 そういう様子でもないですが、結果としてとれません。「ああ、やっぱり伝わってなかったか〜」とがっかりすることがあります。

夏海 上司から言ってもらっても理解してもらえないのでしょうか？

秋 はい、通じないことが多いです。だから後輩は仲間外れになりがちです。

夏海 その後輩は一人でいることが多いのですか？

秋 一人で過ごしていることが多いです。私も後輩が孤立しないように声をかけるのですが、うまくいきません。

冬香 本人は苦しんでいるでしょうね。このままではお仕事を辞めてしまうのではないのでしょうか？

秋 確かに苦しんでいると思います。仕事で注意した点を直してもらえたら不満はありません。でもそれに気づいてもらうようにするのは難しいです。やんわり言うだけではなかなか伝わらないですね。

夏海 仕事は大変なことも多いですが、それから逃げず乗りこえてほしいですね。

秋 コミュニケーションは大切だとわかっていても実際うまくとれていないことが多いです。携帯やインターネットなどのツールが増え、ますますお互いに顔を合わせたコミュニケーションがとりにくい状況になってきています。何かうまくいくヒントがあれば知りたいと思います。

どうしたら、相手に上手く伝わるのかなあ。



近所



冬香 ご近所の付き合いでも「最低限のルールを守れば良いでしょう」という風潮があるように感じます。最近引越しをしたので、お隣に挨拶をしに行きましたが、「結構です」と断られてちょっとショックでした。お隣なのに挨拶にも応じてくれないなんて。

秋 そんなこともあるんですね。私が引越しの挨拶をしたときは、「よく挨拶しに来てくれたね。あなたの前に住んでいた人は一度も来なかったけど、ここでの暮らしは長いから何でも聞いて」と突然の訪問を喜んでくれました。

冬香 特に深い付き合いをするつもりではなく、最初だから挨拶に行ったのに断られるとは思いませんでした。

夏海 どうしてこんな風になってしまったんでしょうね？

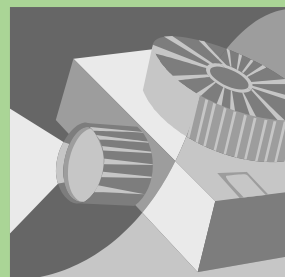
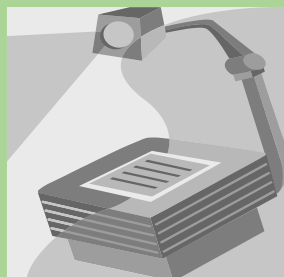
春子 やっぱり、昔のようなべったりとした人間関係が窮屈でいやだったんでしょう。人間関係のわずらわしさから逃れたいと。

冬香 無遠慮にべったりされるのもイヤですが、無関心や拒否も困りますね。適度な距離を保ちつつ相手に伝わるコミュニケーションのとり方を学べたらいいですね。

コミュニケーション、とれてますか？

座談会で出てきた「コミュニケーション」にまつわる困りごと…いろいろ。
身近な人ともっとうまくつきあえるようにならないかしら？

コミュニケーションの達人
齋藤先生に相談しました。



家族編

Q1 すぐに夫婦ゲンカをしてしまいます。いつも同じようなことで言い争ってしまって…。

A1 「同じようなこと」と気がついているのであれば、反応パターンを変えてみてはいかがでしょうか。また、他の人の対応を観察してみると参考になります。自分の生活でも、ここで失敗をするから気をつけよう、と気がつくのです。テーマを限定して「問題に陥りやすい、象徴的なあるパターン」をとりあげてロールプレイ（注1）を行うと効果的です。ロールプレイは、厳しいトレーニングということではなくて、ざっくりと楽しんで行えます。自助グループや講師を招いての勉強会などの場があるといいですね。1年間で1時間×5回位のSST（ソーシャルスキルトレーニング）（注2）でも効果が上がりますよ。

Q2 姑は私にいつも乱暴な言葉遣いや陰険な態度を取ります。夫の話では、姑自身がされてきたことを繰り返しているようなのですが…。

A2 年齢を重ねて、かたくなになってしまうことがあるかもしれませんが、例えばお姑さんに「話し方が良くないから、カウンセリングを受けて」と勧めるのは難しいですよ。それよりは、受け入れる側のコミュニケーションスキルを向上させるほうが解決は早いかもしれません。例えば「イライラせずに話を聞く」ということなどの方法です。受け手が変わることによって、お姑さんがこれまでに身につけてしまった、悪いコミュニケーションのパターンを崩せるかもしれませんね。それに、聞き手の側のスキルを上げると、他の方との人間関係にもいい影響があると思います。

Q3 別居している祖父と今まで通りのつもりで話したら、祖父がとても怒りっぽくなっていたのでびっくりしました。高齢者とのコミュニケーションのコツがあったら教えてください。

A3 3つほど注意点があります。まず、お話する時間に気をつけることです。楽しいお話だとしても、会話は体力を使ってしまうので、体調を崩してしまうことがあります。15分程度など、短時間で切り上げましょう。次に、受容の姿勢が必要です。元気だったころよりも、怒りっぽくなっています。話してくれたことは全て肯定してみましょう。3番目は、体調が気分に影響しやすくなっています。のどの乾きや空腹感は重要なポイントです。水分が充分取れているかなど気かけましょう。特に夏場の水分補給に気を配ってください。

注1) ロールプレイ…役割を演じてみる疑似体験を通じて、日常生活にいかす学習方法。

注2) ソーシャルスキルトレーニング…お手本を見て練習をしながら、人づき合いのやり方を学び、日常生活に取り入れられるようにする学習方法。

注3) 未学習…学んでいないこと。学びそこなってしまったこと。



Q4 小学生の息子がいます。子どものコミュニケーション力をもっと伸ばしたいのですが。

A4 コミュニケーション力が高い子、伸びる子は地域活動やボランティア活動をしている子が多いです。親以外の大人とかかわる機会が多いのです。親や身近な大人にしっかり受け止めてもらえた経験のある子は、行動のレパートリーやパターンが広がります。そしてこういった子どもは「自分が好き」と感じており、いじめられた時などにも色々な方法を使って対処をしようとします。一方、コミュニケーション力の低い子は、「自分が好き」と感じにくく「自分の居場所がない」と感じているというデータがあります。つまり、地域の中に安心して、異年齢の人間が雑多に出会える居場所があれば、わざわざコミュニケーションのトレーニングをしなくてもそこで学べるのです。地域の大人は、「安全に過ごせる子どもの居場所」を確保してあげることが必要でしょう。子どもの遊び場や居場所がもっとたくさんあれば、そういった機会も増えるのではないのでしょうか。



職場編

Q5 話題はマンガやアニメだけの彼女。仕事をお願いしても「できません」とあっさり断られてしまいます。また、コスプレファッションで出勤するので、職場でも少し浮いてしまっています。

A5 まず、年齢にはそぐわないような幼さが感じられます。そのぶん、社会生活での苦労があるだろうということを推察してあげられるといいでしょうね。お話の女性が「限定された世界」でだけ生きているように見えてしまうのは、その方が誤解されたり、傷ついたりした体験によるものなど無理からぬ理由があったのかもしれませんが。そのせいで社会的な経験が少なく「未学習」**(注3)** になってしまっていることがあります。「なぜこの人はこういう、かたくなな考え癖があるのだろう、なぜこのように思いこんでしまったのだろう」というようにその人の背景を考えるようにするとコミュニケーションが取りやすいかもしれません。職場の中に、1人でも「わかってくれる人」がいて、周囲の人との間に立って通訳してあげれば、その方には救いになるでしょう。

Q6 「発達障害」とコミュニケーションって、関係がありますか？

A6 コミュニケーションを極端にとりにくい人の中には「発達障害」という診断をされるような人がいるかもしれませんが。ただ、この言葉はまだまだ理解が充分でなく、差別や誤解を生みやすいので「発達のバラつき」という言葉を使ってお話をします。程度の問題で、誰でも発達のバラつきの問題を抱えていると言えれば理解しやすいでしょうか。発達に大きなバラつきを抱えている方は、これまでに「言葉での注意」をたくさん受けてきているでしょう。そういう方に言葉での注意を重ねても治らないので、周囲もイライラするだけですから、絵や写真を使うなど他の方法を考えることも必要です。また、誰よりも得意なことがきっとあるはず。苦手なことを取りあげて注意するよりも、得意なことを見つけそれがうまくいくような状況をつくって誉めてあげることで関係を良くしていくことができるでしょう。

斎藤 富由起さん プロフィール

早稲田大学大学院人間科学研究科 臨床心理学・行動科学領域 博士後期課程修了。

現在、千里金蘭大学 生活科学部 児童学科 准教授。臨床心理士。松本短期大学 介護福祉学科、大正大学キャリアエデュケーションセンターを経て、現職。大正大学、明治学院大学、非常勤講師を兼務。都内、公立中学校にてスクールカウンセラーとして勤務。NPO法人子どもの権利総合研究所運営委員。豊島区立目白小学校、旧高田中学校ご卒業。



“おっちょこちょい”さんのコミュニケーション術

この講座は、区民が企画し講師の選定から当日の運営までを行う講座です。今年度の企画委員は4名で構成され、講座の他に情報誌「えぼっく・めいかー」の編集作業にも取り組んでいます。



講演 講師：高山 恵子（たかやまけいこ）さん

（NPO法人えいそんくらぶ代表 昭和大学薬学部卒業後、アメリカの大学で幼児・児童教育、特殊教育を専攻され、修士課程を終了後臨床心理士となる）ホームページ <http://www.e-club.jp/>

【参加者の感想】申し込み多数となりましたこの講演会、期待どおりの素晴らしさでした。

高山先生ご自身がADHDということで、幼少期には「おっちょこちょいなところがカワイイね」とポジティブに受け止めてくれた周囲の大人たちに随分助けられたそうです。

子どもたちがいろんな居場所を持つことの大切さ、そしてたくさんの大人と触れ合うことの重要性を痛感しました。コミュニケーションの方法についても、改めて気づかされたことが多かったです。また、高山先生は小学校2年生まで豊島区立千早小学校で学ばれたそうで、お話がググッと身近に感じられました。貴重なお話をありがとうございました。

コミュニケーション関連書籍の紹介

「弁証法的行動療法ワークブック」 あなたの情動をコントロールするために

スコット・E・スブラドリン著 斎藤 富由起監訳
守谷 賢二 ほか訳（金剛出版2009年）



怒りや悲しみ、喜びなどの感情が湧き起こったら、まずは心の状態を把握し、あるがままに認めることから始める。自身の思考のクセや、行動の特性を理解するためのスキルや、人間関係や困難に対処するためのスキルなど、実践的な本。解説と共に記入式の練習問題があるので、自身をより深く理解するためのきっかけになり、新しい自分も発見できるのでは。

（ライブラリ）ソーシャルスキルを身につける3 「結婚した二人のためのソーシャルスキル」

園田 雅代 著（サイエンス社2007年）



ソーシャルスキルとは、人とつきあうために必要な「技術」のこと。本書ではカップル間のコミュニケーションに主眼を置き、日常生活での考え方やふるまい方など、気持ちが通い合うためのコツやヒントとなるスキルが紹介されている。ほかに「先生」「上司と部下」「親子」「大学生」「恋人たち」「お年寄りと家族」があり、計7冊のシリーズになっている。

「ニッポンには対話がない」 ～学びとコミュニケーションの再生～

北川 達夫×平田 オリザ 共著（三省堂2008年）



価値観を押し付けない教育と、日本の社会がこれから進むべき未来に対して「対話」の必要性を説いている。「対話」とは人間がお互いの違いを認め合い、その差をすり合わせていく作業でありコミュニケーションの本質である。著者は元外交官の北川氏と劇作家の平田氏で、まさしく二人が「対話」している対談形式なので読みやすく、考えさせられる一冊。

「私たち、発達障害と生きてます」 ～出会い、そして再生へ～

高森 明ほか 共著（ぶどう社2008年）



子供だけの問題ではない発達障害。「大人」の当事者たちが、発達障害と診断されるまでの気持ちや生きる上での困難、どのように生きていかなど「自分」について語っている。また、対処法など具体的な記述もある。困難を言い訳にせず特長を生かすことを考え、自分たちの進むべき道を模索している等身大の姿を「知る」ことができる本。

「おっちょこちょいにつけるクスリ」 ADHDなど発達障害のある子の本当の支援

高山 恵子 編著 NPO法人えいそんくらぶ著（ぶどう社2007年）



育てにくいと言われてしまうADHDの子どもたち。子育てに迷い苦しむ、周囲とも戦わなくてはならない家族。その想いや葛藤などをつづった手記と共に、著者の解説があるので、初めての人でもわかりやすい。医学的見地から薬についての説明もあるが、本当に必要な「クスリ」は、人々の理解と支援である。まずは「理解」というクスリから手に入れてはどうだろうか。

「ADHD・LD・アスペルガー症候群かな？ と思ったら…」

安原 昭博 著（明石書店2007年）



聞いたことはあるけど発達障害ってなに？と思う人が、まずは知るための入門書。また、相談や診断、制度やサポートに関する事など、わかりやすく解説してあるので、どうしたらよいかと悩んでいる人も参考になる。著者は、長年当事者と向き合ってきた小児神経科医師。「発達障害は個性のひとつと言える社会をめざしている」という言葉がアタタかい。

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。
お気軽にご利用ください。

平成21年度 講座開催予定

〈4月〜〉エポック10シネマ

映画の中の人々の生き方について男女共同参画の視点で考えてみませんか？

〈4月〜5月〉エンパワーメント講座

コミュニケーション関連の講座を開催します。

〈6月〉男女共同参画週間

国が設けている「男女共同参画週間（6月23日〜29日）」の期間中に男女共同参画をテーマに区民参加の事業を開催します。

〈9月〜1月〉エポック10ゼミ

チューター（勉強会の講師）が指導者役を担い、参加者各自が自分の課題や学びたいことを選び、参加者同士の意見交換等も行いながら、男女共同参画についての学びを深めていきます。

〈10月〉ワークライフバランスフォーラム

〈2月〉男女共同参画都市宣言記念週間講演会

男女共同参画都市宣言を記念して講演会を開催します。

※詳細は、広報・ちらし・ホームページ等でお知らせいたします。

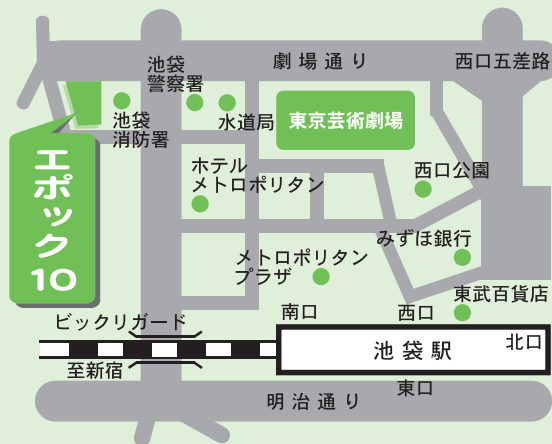
〈編集後記〉

- ・コミュニケーション力がさげばれて久しいという事は、その力が低くなっているという事。はたして私は…？ (Eさん)
- ・このテーマのおかげで周りの方に今までより優しくなれそうな気がしました。(Yさん)
- ・はじめての参加でしたが改めて「コミュニケーション」について考える貴重な経験となりました。(Jさん)
- ・もっといろいろな人とわかりあえたらいいなあと思いながら編集にかかわらせていただきました。(Eさん)

エポック10相談室 TEL:03(3980)7830

- 一般相談は、開館日の午前9時〜午後5時までです。
- 専門相談は、女性の弁護士・医師・臨床心理士・カウンセラーが予約制で相談に応じます。
(※どの相談も無料です。)

専門相談名	曜日	時間
法律	①第1金曜日	午後1時30分〜4時30分
	②第3金曜日	午後6時〜9時
からだ	第2金曜日	午後5時〜8時
こころ	①第2水曜日	午後1時30分〜4時30分
	②第4火曜日	午後6時〜9時
DV	第3水曜日	午後1時〜4時



豊島区立男女平等推進センター (エポック10)

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4
豊島区立勤労福祉会館3階
TEL: 5952-9501 FAX: 5391-1015
Eメール: A0011400@city.toshima.lg.jp

開館時間

月〜土曜日: 午前9時〜午後9時と
毎月最終月曜日の前日(日曜日)の午前9時〜午後5時
※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

〈発行〉豊島区
〈印刷〉有限会社 オール印刷工業
〈挿絵協力〉修理 しをりさん

再生紙を使用しています