

コミュニケーションについて



夏の甲子園に真紅の優勝旗が舞った平成 27 年 8 月 20 日 (木) に第 206 回支援研究会が開催されました。今回のテーマは「コミュニケーションについて」です。

障害のある方との対話においては、障害特性に応じた配慮や伝え方の工夫も必要になりますが、今回はワークなどを通して日々のコミュニケーションについて振り返り、まずは自己理解を共有する場として支援研究会を企画致しました。

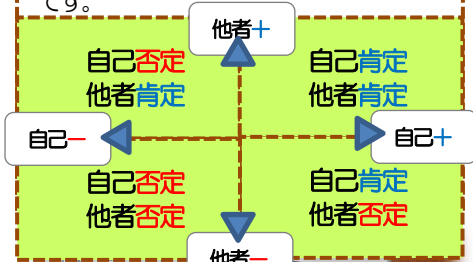
発言者はOK牧場主宰 交流分析士インストラクター、産業カウンセラーの山下 志保さんです。ワークを中心に「今ここ」での自分に気づく」と題して交流分析の概略等話を頂きました。

「人はみなOKであり、考える力が備わっており、自ら自分の将来をよりよいものにすることが可能である」という哲学が交流分析にはあり、「どんな人であろうとOKで受け入れられる存在である。気付けば自分の人生さえも変わる。気づかなければ変わらない。



「OK牧場」ってなに??

交流分析の専門用語です。「私にとって、私はOK(自己肯定)か、OKでない(自己否定)か」、「私にとって、あなたはOK(他者肯定)か、OKでない(他者否定)か」という4つの立場をまるで牧場の柵のように分けている図、これが『OK牧場』です。



*エゴグラムは、「交流分析」の心理学理論に基づいて作られた性格診断テストです。エゴグラム性格診断テストでは、人の性格を5つの心の領域(CP・NP・A・FC・AC)に分けて分析しています

続いてエゴグラム*の作成にとりかかり、参加者それぞれの「今ここ」での5つのところの働き(自我状態)を見ていきました。

50の設問に直感で○△×で答えていくものですが、その日その時、時間と場所、置かれている立場等によって結果が違ってくるのとこと、疲れると優柔不断になりどちらともつかない△が多くなるなど、「メンタルヘルスにもこのエゴグラムは活かされる」との説明でした。

引き続き5つのところの働きの関係性を知るために、2人組になりワークを行いました。5つのところの肯定的、否定的側面を使って、上司と部下、親と子ども等、それぞれの役を交互に演じて、怒鳴る、褒める、慰める、淡々と質問する、踊りながら相手を踊りに誘う等々…。

その中で、引き出す感情、引き出される感情の組み合わせは様々あり、例えば「CPの肯定的なところを使うと相手はFCとACの肯定的な感情が引き出される」とのことでした。「この感情を引き出してはいけない、引き出されたくない」「出来ればこの感情は使いたくない、感情を引き出したくない」と思えば感情の組み合わせを考えて意識すればよいそうです。

そして、誰もがこの5つの感情を持っているけれど、日頃使っていない感情を引き出すのは大変で、働かせたいときに働かないので、使っていない感情を活性化させるための方法も教えて頂きました。

「自分を理解しないと、他者を理解できない。自分の基盤を知ることで、自分と他人は違うと知ること、他者理解できる。人間関係がうまくいかない人には交流分析が役に立つので、5つのキャラクターを有効活用してコミュニケーションして頂けたら」とのお話でした。

発言者の山下さんは「話を聴くことが苦手で交流分析を勉強した」とのことでした。この支援研究会に参加しようと思ったきっかけは様々だと思いますが、今回参加頂いたほとんどのみなさんが初めて交流分析に触れた方たちでした。今回はコミュニケーションについて考え、自己を見つめるいい機会になったのではないのでしょうか。

自我状態
支配的な親 (CP) Controlling parent (+)道徳的・(-)権威的
養育的な親 (NP) Nurturing parent (+)養育的・(-)過保護
成人 (A) Adult (+)理論的・(-)機械的
自由な子ども (FC) Free Child (+)創造的・(-)軽率
素直な子ども (AC) Adapted Child (+)気配り・(-)依存的

(*山下さん資料より抜粋)



※こちらの議事録は
北九州市障害者自立支援協議会の
ホームページでもご覧いただけます。
<http://kitakyushu-net.shien-c.com/>



本日の参加者は30名。新規の方は8名でした。ありがとうございました。