



異文化間コミュニケーション研究法入門
Introduction to cross-cultural communications
& research method
スキルアップトレーニング
アサーショントレーニング②

H20年度前期群馬大学教養科目
担当：園田智子（群馬大学留学生センター専任講師
留学生アドバイザー）





アサーティブになるために
(1) アクティブリスニング

- ・相手の意見や感情を尊重するために、相手の話に関心から耳を傾けて聴く
- ・自分の聞きたくないことも含めて相手の言っていることを聴く
- ・「聴く」と「賛成」することは異なる

やりかた①相手の話を中断しないように聞く。

- ②ともかく相手にたくさんはなしてもらおう。
- ③質問は興味本位で聞くのではなく、相手が話すのを手助けするような質問をする。
- ④意見をいったり、アドバイスするのを我慢する。
- ⑤途中で「～ってことですか。」のように繰り返したりまとめてあげたりする。

! TRY ! 毎日のお悩み相談をしてみましょう。






アサーティブになるために
(2) オープンエンドの質問

Q: このプロジェクトはいいプロジェクトですよね。
A: あ、はい、。。。。

Q: このプロジェクトについてどうお考えですか?
A: そうですね、まだまだ問題はありますが、かなりうまくいっていると思いますよ。予算内でなんとかなりそうですね、あ、それから・・・

! TRY ! オープンエンドで質問大会! 3人でお互いのことをいろいろ聴きあってみましょう。
どう? どんな? どうやって?

アサーティブになるために
(3) 私文「Iステートメント」



A: あなたは どうしていつも遅れるんですか?
B: いつもじゃないですよ! あなただって!

A: わたしはまああわせの時間をすぎちゃうと、まっている間心配で、とてもいららしてしまうんです。
B: あ、そっか、ごめん、。。。きをつける、。。。。

! TRY ! YouステートメントとIステートメントでやってみよう。

例1: 友達が待ち合わせをすっぽかした!
例2: 友達が自分への文句を他の友人に言っているのを聞いた!
例3: 寮の他の学生が夜遅くまで騒いでいる!

※大事なことは自分の本当に言いたいことと自分の感情にきづくこと

アサーティブになるために
(4) DESC



⇒D(Describe) E(Express) S(Specify) C(Choose) Bower,1976

(D)相手の行動を「客観的に」述べる
私たちの約束は12時でしたよね。先週と今週、私は12時にここにきて、あなたは12時半にきましたね。

(E)自分の感じた感情を素直に述べる
私は待っている間とても心配だし、いらいらしてしまうんです。



(S)相手にどうして欲しいのか具体的に述べる
ぜひ時間を守ってもらえませんか? もし、遅れるときは携帯電話に連絡をください。

(C)相手の選択とその結果を伝える
もし、そうしてくれると、私は待ち合わせのとき安心できます。もし、このまま遅れることが続く、あなたと待ち合わせをするのがとてもきつくなってしまっ、活動もできなくなってしまうかもかもしれません。

Step2: グループによる事例検討の方法

- ・3人グループで行います。
- ・AとBは、ロールカードにそって5分程度会話をしてください。その当事者になったつもりで、真剣に会話をしてください。だいたい会話ができたと思ったら、その会話をそのまま用紙に書きとめておいてください。
- ・Cはその二人の会話を観察して気がついたことや感じたことをできるだけメモしてください。そして、会話が終わったら、メモしたことを二人にそれぞれ伝えてください。

ロールカード1-A 長電話

あなたは今、友人のnさんと電話で話しています。Nさんは、最近、恋人と別れたばかりでさびしくなるのか、しょっちゅう電話が来ます。そして、1時間たってもなかなか電話を切ろうとはしません。時間は夜の12:00。あなたは、明日の朝から大学へ行く予定なので、早く電話を切りたくていらいらしはじめました。



ロールカード1-B 長電話

あなたは今Kさんと電話で話しています。先週あなたは、恋人と別れたばかりで夜になると、とても悲しい気分になり、だれかと電話をしないと、不安でしかたがない気分になります。Kさんはいつも、あなたの気持ちを理解してくれて話を聞いてくれるので、とても話やすく、いろいろな話をします。



ロールカード2-A 悪口

あなたは今日、友達のBさんが、あなたの悪口をCさんに話していることをCさんから聞いてしまいました。「Aさんは、ちょっと英語が上手だからといって自慢ばかりしている。英語のわからないBさんをばかにしている」というのです。そんなことを言った覚えはないし、アメリカでの生活が長かったので英語はできますが、自慢したつもりはありません。親友だと思っていたので、あたまにきてしまいました。



ロールカード2-B 悪口

あなたはAさん、Cさんと友達です。でも、最近Aさんのことがなんとなく気に入らないと感じるようになりました。英語が上手でスポーツも得意、女子学にも人気で、先週もパーティーのとき、彼ばかりが注目されているようでむかむかしてきました。パーティーの帰り、Cさんと2人のときに、Aさんは自慢ばかりするやつだと話しましたが、Cさんからはそんなことはないといわれて、なんだかますます気分が悪くなりました。AさんやCさんとこれからどうやって話しをしたらいいかもわからなくなりました。

