

平成30年4月19日(木) 演習①

学内演習1

《パースディ・ライン》
《二人の位置》
《視線》



体験の中で、あなたにどんな気づきが起こっていましたか？
あなたは、自分がどのように行動しているとおもいましたか？
感動・発見・気づき……

★メタ認知

【経験学習】

具体的経験→内省的観察(振り返り)→
抽象的概念化(自分なりの教訓)→能動的実験→具体的経験→……

元から、仲がよい友達以外と対面で話すのは、目があわせられなかったり、相手に全身を見られるので緊張するなど、デメリットが多かかと思いましたが、真剣な話をする場では有効な座り方だと感じました。横並びは相手を見るためには90度視線を動かさないとけないので、自己紹介など自分のことを自身を持って話すときには不向きだと思いました。でも、悩み相談の時など自信を十分に持てないときには、安心する話し方かなと思います。直角に座る方法は、視線を合わす、逸らすの行き来が一番しやすく、話安しやすかったです。休憩時間に友達と話す時も、横並びになっていた体は、自然と直角の位置になっていることが多いと思いました。パースディラインの月ごとの発表の時、多くの人の前で話すのは苦手で、それを少しずつ直したくて率先してやってみましたが、やっぱりうまくいきませんでした。でもみんなが暖かい目で見てくれたので安心しました。これからこういう機会があれば、このことを活かしてもっと落ち着いて話せるように練習したいです。将来患者さんと話す時には、落ち着いて、相手にあった話し方ができるようになればいいなと思いました。私は対面が得意でないの、初めて病院に行ったとき、対面の椅子の診察室で、緊張したな、ということを出しました。医療関係者には心理的な要素も必要だと感じたので、友達の行動を観察してみるのもよいことだなと思、明日。実践してみようと思います。



対面・横並び・直角の位置によって、話しやすさが異なるということは知っていたが、自分でやってみると確かに話しやすさが違うことを感じて、これから人と話す時、少し意識してやってみようと思った。アイコンタクトと言いつつも、実生活では無意識のうちに相手の視線をはずしていたことを発見した。医療に関わる上で、視線にも気を配っていこうと思う。座る位置によって、安心感、落ち着き、話しやすさが異なることに気づいたので、日ごろから心がけてみたいと思う。そして、視線をうまく使えるようになると、よりコミュニケーションがスムーズになると思ったので、頭の隅にとどめておきたい。また、「ありがとう」といった言葉をかけたり、かけられたりすると互いに温かい気持ちになるので、積極的にコミュニケーションをとることは、やはり大切だと思、実行していこうと思っている。

パースディラインの演習をして、何かを伝える方法は言葉だけではないということに改めて気づかされました。私たちは言葉を自由に使えるあまり、コミュニケーションをとる時にきちんと相手の目元や、口元を見ていないのかもしれないと感じました。また、位置を変えて会話をしてみると、人それぞれ自分にあった対話の形があるのだということを痛感しました。自分は相手と視線を合わせるにより、少し緊張してしまうため、直角方式で適度に相手と目を合わせることができ、相手の表情もしっかり見えるほうが落ち着くのだと、今回の演習を通してわかりました。今後、他人と対話する時は、相手が話やすい環境を作ってみようと思、今回の演習でも、ペアの子は横並びを話しやすと思、自分は直角が話しやすと思ったように、居心地のよい形は人それぞれ異なっており、位置を変えるだけでかなり気分も変わります。そのためコミュニケーションを通して、相手はどの程度の距離感が話しやすいのか、視線を合わせることに抵抗はあるのかなどを察し、相手に合わせてゆきたい。これは子どもとの対話でも同じで、一人ひとりに合ったコミュニケーションのとり方を工夫していこうと思。



目を合わせて話さないというけれど、意識的に目をそらせたほうが気持ちよいこともある。自分が話したり、相手の言うことを聞いたりするだけがコミュニケーションなのではなく、双方が気持ちよく時間を過ごすことを目指すのが真のコミュニケーションだと感じた。相手が、自分自身のことを話しているときはみんな楽しそうに見えた。今回は言葉を扱える人間が意識的にボディランゲージなどでコミュニケーションを図ったり、さまざまな位置関係で話したりしたけれど、乳幼児はそもそも言葉でコミュニケーションをとっていないだろうし、双方の気持ちよさを心がけようとは思っていないだろうから、いざ本番となった時に、授業として意味のあるコミュニケーションがとれるのか心配。様々なパターンに対応できるように、みんなで策を練っておきたい。



平成30年4月26日(木) 演習②

学内演習2
《あなたは・・・》
《一方通行》
《拍手を送ろう》
《ねえねえ、きいてきいて》

👉 体験の中で、あなたにどんな気づきが起こっていましたか？
あなたは、自分がどのように行動しているとおもいましたか？
感動・発見・気づき・・・

★メタ認知

【経験学習】
具体的経験→内省的観察(振り返り)→
抽象的概念化(自分なりの教訓)→能動的実験→具体的経験→……

今回行った「一方通行」のコミュニケーションは、確かJAXAかどこかで行われていたと思うが、そのときのテーマは「異なる文化的背景を持つ乗組員たちの中にある、異なった「常識」に捕われず、的確に指示することができるようになることだった。乳幼児とのコミュニケーションがこれほど難しくなるとは思わないが、やはり双方向のコミュニケーションを心がけ、表情豊かに話しかけることはもちろん、相槌やリアクションも忘れないことが大切だと思った。

実施にこども園にいても、乳幼児と1対1で過ごすことばかりではないと思う。大学生同士で話したり、園の先生方と話すことがあるはずだ。今回、4人グループで話した時に、「聞き手側で話が盛り上がりすぎて話し手がおいでいかれるという状況」が起こったので、注意したい。相槌は確かに必要であるが、自分は今どちらの立場であるのかを自覚しながら話せるようになりたい。

医療の現場においては同じものを間違いなく共有しなければならない状況は多いはずであるが、あらゆる双方向のコミュニケーションを用いることがその目的達成に必要なことだと感じたので普段から実践して訓練してゆきたい。
聞く側に立った時は、視線、相槌、表情や話を促すなどのリアクションを取ることで相手が話しやすいようにする技術は医療者としてだけでなく、人として色々な人とかかわっていく上で重要だと思うので大事にしていきたい。
授業での乳幼児との交流では言葉による「話」が難しいからこそ、さまざまな種類のやり取りをするだろう。そうした貴重な機会を活かして、こうしたスキルを磨いていきたい。
また、「仲良く」ということではないのかもしれないが、円滑な関係を結ぶために共通の目標を持って働くという意識は医療の現場でも乳幼児との交流でも改めて心に留めておきたい。



人の話を聴くときに、「うまく聴こう」とか「相手が話しやすいようにきこう」とすると、逆にやりづらくなってしまった。素直に相手の話を楽しむ気持ちで聞くと、相手の話がスーッと入ってきて聴きやすかったし、自然な態度で、話す側もやりやすかったかなと思う。また、一方的に一人が話しているよりも、聴いている側もしっかり話したりしている方が、話し手も話しやすいのかなと思った。
あと、全員に目を合わせて話すというのが難しかった。

今回、自分が話すときに、初めの方は無意識に人と目を合わせず下を向いてしまっていて、途中で気づいて目を合わせるよう心がけたが、やはり慣れなくて緊張したり、疲れてしま自分がいた。全体に向けて話すときも、なるべく聴いている人の目を見て自然な笑顔で話すのがよいとわかっていても、自然と顔が下を向いてしまったので、授業を通して、人に話をするとき目を合わせるということができるようになりたいと思う。

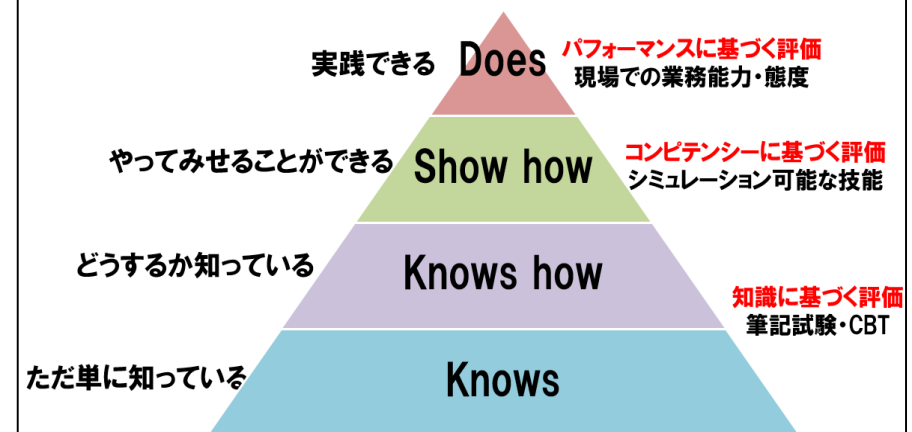


先週は意識して視線を合わせることは少なかったが、意識して視線を合わせることで意思疎通がしやすくなることを実感した。また、人の話を聴くことのほうが得意だと思っていたが、実際に話してみるとどのような聞き方だと話しやすいかがわかり、実生活でも実践してみようと思う。
乳幼児とかかわる上で、表情や姿勢、反応といった自分の行動を見直して、小さい子どもが関わりやすい人になれるよう、日々の生活から心がけて生きたいと思う。また、人の話を聞くことは、その後の自分の話を聞いてもらうときに生きてくるはずなので、しっかり聴くことを重要視していこうと思う。

まったく同じ言葉でも、それぞれの人によって受け取り方によって受け取り方が異なり、表現の仕方も異なるので十分気をつけようと思う。
自分の発する言葉は自分の思ったようではなく、意を反して相手に伝わることもあるので、相手の目を見て、ジェスチャーも交えて、きちんと伝えるようにしようと思います。



Millerのスキル三角と評価



平成30年5月10日(木) 演習③

学内演習3
 《パートナーへの手紙づくり》
 《子ども園実習に向けて・・・》
 ★時間厳守
 ★体調管理
 ★オーナーシップ、利他主義
 ★協働
 ★謙虚 お片づけ

仲間との作業を通して、あなたにどんな気づきが起こっていましたか？
 あなたは、自分がどのように行動していると思いましたか？
 感動・発見・気づき・・・

★メタ認知
 [経験学習]
 具体的経験→内省的観察(振り返り)→
 抽象的概念化(自分なりの教訓)→能動的実験→具体的経験→……

「相手によってメッセージの伝え方を変えなければならない」ということを実感した。子どもに対してはひらがなで、文字はできるだけ少なく、絵で伝える方が適切で、保護者の方に対しては文章で自分の意思を伝えるのが適切である。今まで小さい子どもに対して、手紙やメッセージを書いたことがなく、どのように書いたらよいか手間どったが、どんな表現をしたら子どもが喜ぶのかということが一番考えた。

今回、子どもに対してのメッセージを書くところに、無意識に漢字を使っている自分がいた。自分はまだまだ相手の立場になって考えるという意識が低かったのではないかと考えた。子ども園で子どもと接するときには、子どもの目線に立って子どもの想いを汲み取って行動していきたい。

また、将来患者さんと接する時も、対話や表情から相手の想いを汲み取り、もし自分が相手の立場なら、どうしてほしいかということ、常に頭において対応していこうと思う。

来週からの実習では、まず、遅刻しないことや身だしなみに気をつけ、そして、子どもとの時間を精いっぱい楽しみながら、取り組みたいと思う。

子どもさんだけでなく、保育園のスタッフの方々や保護者、学生同士のコミュニケーションも学んでいきたいと思えます。

実際に保育園に行ったときには、決してへこたれず、失敗を大事にしていきたい。また、子どもに接する姿勢は医師になっても役立つので、今から養っていきたいと思う。

何か作業をし始めると、そればかりに集中してしまい、グループの仲間とのコミュニケーションをないがしろにしがちであった。医療にかかわる上でチーム医療は避けて通れない。そこでは仲間とのコミュニケーションも重要となる。何か集中することもまったく悪いことではないが、周りに気をめぐらせながら、取り組むようにしたい。



自分もついこの間まで子どもだったのに、子どもの好きなものや、気持ちがわからなくなっていることに気づいた。一方で子どもが喜んでくれるようなことを自分なりに考えて、子どものために何かすることが楽しいと思った。

相手のことを考えて相手のために何かをすることは大切だと思った。身近な人に対して、普段は伝えていない気持ちを、節目節目に伝えていけたらいいと思った。

文字がまだわからない相手に、どう手紙を書けば良いのか、最初は少し戸惑ったが、明るい色の絵や折り紙を使うと、私が子ども園に行くことを楽しみにしていることが十分伝えられたと思う。

実際、子ども園に行って、言葉がうまく伝わらなくても、笑顔や、身振り、手振りを使って楽しく過ごせると思った。

子どもと接するにあたって、身に着けないよう注意するものなど、正しく認識した。ひとつひとつの細かな配慮が必要だと思った。

来週から、いよいよ子ども園に行くので、不安もあるが今までの講義で学んだ、コミュニケーションの可能性の広さを少しずつ回顧しながら、実践的にやってみようと思う。

