

ピア・サポート研修—仲間とあたたかくかかわろう！

【研修の目的】

仲間と関係作りをするうえで必要な”聴く力”を身につけること。

1. アイスブレイク

ワーク 1 ほほえみウォーク

- ① 歩いていて目が合った人に、ニコニコ手を振りながら（会釈をしながら）、挨拶してみよう。
- ② 歩いていて目が合った人に、その人の名前を呼びながら、挨拶してみよう。

2. 仲間とあたたかくかかわろう！

ストロークとは？

交流分析では、人と関わることを「ストローク」と言います。ストロークとは、相手の存在を認めて起こす行動のことで、「私は、あなたのことを認めているよ」のメッセージです。ストロークには、プラス（あたたかく、ポジティブ）のストロークと、マイナス（冷たく、ネガティブ）のストロークがあります。

ここちいい話の聴き方 “FELOR モデル”

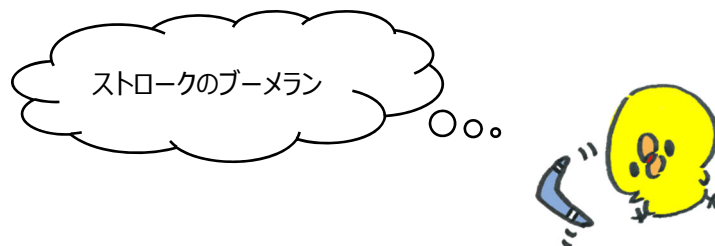
F(Facing)…相手の顔や表情をしっかりと見て、笑顔で聴くことで、相手に安心感を与えることができます。

E(Eye-Contact)…相手の目線をおだやかに見守る。話をちゃんと聴いていることが伝わります。

L(Leaning, Listening)…相手に身を寄せるようにし、「うんうん」「そうなんだね」とうなづくこと。相手に話を続ける勇気を与えます。

O(Open)…心を開いて、「なんでも OK だよ！」の姿勢を示すことが大切です。

R(Relax)…リラックスした気持ちで聞きましょう。「あなたのことを一緒に考えていこう」という前向きなパワーを相手に伝えることができます。



ワーク2 あたたかい関わり方（聴き方）を探ろう

① 2人組になり、話し手（Aさん）と聞き手（Bさん）を決めてください。まず、AさんはBさんに「週末の予定」について話してください。その間Bさんは表情を変えず、うなずきもあいづちも打たないでください。（1分経ったら交代）

② AさんはBさんに「自分の趣味や好きなもの」について話してください。その間Bさんは、「プラスのストローク」「FELORモデル」を意識しながら、笑顔で、うなずき、あいづちを打ちながらあたたかく話を聴いてください。（1分経ったら交代）

*ワーク2の気づき（感じたこと、学んだこと）を記入しましょう。

①のワークの気づき

②のワークの気づき

3. まとめ

研修を通して考えたこと、気づいたことを、全体で共有しましょう。

引用・参考文献

岡田倫代（著）、『ピア・サポート力がつくコミュニケーションワークブック』
（学事出版出版株式会社、2013）

西村宣幸ほか（著）、『コミュニケーションスキルが身につくレクチャー&ワークシート』
（学事出版、2008）