

グループでの話し合いの際の基本ルール

○話し合いに際しては、一方的にお互いの意見をのべ合うのではなく、「共感的理解に基づく受容と傾聴」の姿勢が大切です。具体的には、だれか特定の人のみが一方的に発言し続けるのではなく、「私はこうと思いますが、あなたの考えを聞かせてくれませんか？」などといったように、他者配慮のまなざしを持つようにしてください。

○何よりも融和的で、あたたかな雰囲気醸し出すような話し方（口調）と聴き方に心がけてください。よき聴き手は「目で聴き」「耳で見る」と言われます。そのため、相手に厳しい視線を向けないように心してください。「この人が傍にいてだけで、何だか心が落ち着く！」と言われたいものです。

○相手の意見に賛同する場合には、「なるほど！」「それは良い考えですね！」などと肯定的な表現をするようにしてください。また逆に相手の考えに賛同できない場合でも、決して相手の考えを批判したり否定せずに、黙って頷（うなず）くか、「なるほど、そんな考えもあるんですね…」などと言うようにしてください。

○愛の反対は憎しみではなく、無視・無関心と言われますが、頷きを含めて相手を見たり否定したりせずに、常に受容的な姿勢で相手のあるがままの姿を受け容れるように心がけてください。

○「受容的姿勢」とは、たとえ自分自身辛い状況にはなくても、相手が「辛いのです…」と言った場合には、「あなたが辛いと感じるお気持ちは理解できますよ！」といった他者理解のまなざしであり、姿勢のことです。ゆめゆめ「辛いのは、あなただけじゃないのだから…」「自分も乗り越えることができたのだから、あなたも頑張れ！」などといった叱咤激励的な言葉は（とりわけダメージを感じている相手に対しては）禁句です。さらには指示的・アドヴァイス的な言い方も避けてください。

○支援行為は相手の感情に寄り添う働きですので、自分自身が有する性格や気質、さらには価値意識をベースとして相手をとらえようとする姿勢は支援的な関わり方ではありません。気質についての理解にはエニアグラム（Enneagram）の学びが、きわめて有効です！

話し合いの際に、相手に問いかける必要が生じた場合は、以下のことに留意してください。

①各人、相手への質問はできるだけ一度限りとし、「開かれた質問」になるように心がけてください。返答に対しては、頷きながら「そうですか。ありがとうございました！」と言うようにしてください。もしも質問に答えたくない場合は「パス」と言い、それに対して「なぜ？」「どうして？」は言わないようお願いします。この授業で行われる話し合いは、討論・ディスカッション・ディベートとは異なります。

◎閉ざされた質問 ⇒「なぜ？」「どうして？」といった具合に、いわゆる「質問グセ」を有する人が好む姿勢です。「リンゴは好きですか？」などと、相手が「ハイ&いいえ&どちらでもない」としか答えられないような選択範囲の狭い質問のことです。その結果、相手は追い詰められた気分になりやすくなります。

◎開かれた質問 ⇒「果物は何が好きですか？（ex. 梨・ミカン・ぶどう）」⇒「食べ物は何が好きですか？（ex. 果物・野菜・魚）」⇒「何が好きですか？（ex. 食べること・旅行・スポーツ）」といった具合に、相手が答えることのできる選択範囲を広げるような質問方法のことです。

②質問者は「聞く（hear）」「訊く（ask）」ではなく、相手の内面の声を「聴く（listen）」ことに意識を集中してください。

アクティヴリスニングのまなざし

◎相手が語りたことに焦点を合わせた聴き方のこと。…積極的傾聴

○「そうそう。そうなんだヨ！」 ○ミラーリング・シャドー・エコー ○要約・置き換え

◎もしも相手が「これについて、どう思う？」などと問いかけてきた場合に、「そうですね。それでは私の考えをお伝えしますね！」などと安易に対応してはなりません。多くの場合、そう問いかけた場合は、聴き手に自分の考えを確認したいといった想いがひそんでいることが多いからです。そうした場合は「〇〇さんは、どうお考えなのですか？」と問いかけるのが効果的です。

③相手に問いかける際には、くれぐれもプライバシー侵害に抵触することのないよう、思い遣りに溢れた相互配慮をお願いします。また、教室内は各自が安心・安全の場所として設定がなされ、そこで知り得た個人情報等については「共同守秘義務の遵守」を、お願いします。

○話し合いの際には全員参加型を心がけ、傍観者的・評論家的な態度をとらないように努力してください。