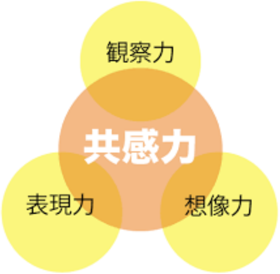
朝風

No. 5

令和５年５月２９日

朝日中 HP　QR コード

「未来に生きる人間力」　「今年のテーマは「共感力」



共感力は**「観察力」「表現力」「想像力」**から構成されているといわれています。

1．観察力

観察力とは、他者の感情や考え方に興味を持ち、推測する力です。人は能力者でもない限り、人の感情や考えを完全に読み取ることはできません。すなわち、他人の感情や考えを能動的に理解しようとする気持ちが大切なのです。相手のことを考えることは相手を想うことと同義なので、観察力を持てば自然と共感力も鍛えられます。そして観察力を磨くためには、**まず自分が聞く側にまわることが大切**です。相手を知るためには当然、**相手の情報をいかに多く収集できるかが重要**だからです。質問して、聞いて、考えて、質問する。この動作を繰り返すだけで、自然と観察力は鍛えられます。

2．表現力

観察力に自信がある人は、表現力にも着目してみてください。表現力とは、「私はあなたのことを知ろうとしてますよ」と、直接的、もしくは間接的に伝えることです。伝え方は、仕草や言葉遣いなどがあります。たとえば、帰り学活で隣の席の子が部活動での愚痴をこぼしていたとしましょう。そこで、観察力がある人であれば、「愚痴るほど辛いことだったんだな」と感じ取ることができ、表現力がある人はそこから、「大変だったな、どんなこと言われたの？」と、相手が欲しい言葉を投げかけることができます。ちなみに言葉以外では、「目を見て頷く」「真剣な表情で相手の目を伺う」などのアクションを用いる方法があります。ですから**、相手の感情や考え方を感じとるだけでなく、それを聞いて「どう伝えるか」が重要**であることを覚えておきましょう。

3．想像力

想像力とは、相手を注意深く観察し、感情や考え方を想像する力です。想像力を鍛えることで、相手を観察し、伝えたいことを表現しようとした際、相手が欲しい言葉・アクションを的確に選択できるようになります。想像力の鍛え方は、相手の仕草や声のトーンなど、感情の機微がでやすい行動を観察するだけなく、**その人になりきって想像すること**で鍛えることが可能です。

共感力を付けるのに有効な３つの方法

では、これら３つの要素を踏まえ、共感力を付けるために有効な３つの方法を紹介します。
どれも明日から実践できるものとなっていますので、ぜひ参考にしてみてください。

なんでだろう？と思う癖をつける

まず、共感力を付けるためにもっとも重要なのは、**相手に興味を持つこと**です。ですが、相手に興味を持とうと思っても、そう簡単にできることではありません。ですから、まずは相手が発する言葉や仕草を見ては「なんでだろう？」と疑問を持ってみましょう。そして、そこにはまだ相手を想う気持ちをもつ必要はありません。ただ意識的に興味をもつようにしてみるのです。すると、もともと興味のない他人でも、少しずつ、自然と興味がもてるようになってきます。

相手が考えていることを推測する

相手が考えていることを推測することで、共感力は自然と鍛えることが可能です。そして、相手が考えていることを推測するためには、様々なのアクションが重要になります。

表情や仕草をよく見る
注意深く観察して想像する
自分と目が合っている時の表情をよく見る
もっとも分かりやすいのは表情です。
特に、**自分と目が合っているときに相手がどのような表情をしているかが重要**になります。

お互いの目が合っているとき、相手が目を下に逸らす回数が多ければ緊張している可能性がありますし、ニコニコしながらこっちを見ているようであれば、あなたの話に対して何かしらの期待を寄せていることが推測されます。推測ができたら直接相手に聞いてみるなどして、答え合わせをしてみるのもよいでしょう。

聞き上手を徹底してみる

共感力を鍛えるためには、とにかく**相手から得られる情報をたくさんキャッチし、想像する必要**があります。その繰り返しによって共感力は鍛えられるのです。ですから、できるだけ自分が主体となる会話を抑え、相手の情報を徹底して引き出すことが重要になります。共感力が低い人は、どうしても相手より多く話してしまったり、相手にとってあまり興味のないことを話してしまいがちです。だからこそ、自分から話すことをやめ、まずは徹底して聞き手になってみるのです。そして相手から情報を聞きだしたら、自分の頭の中でもう一度リピートしてみてください。ゆっくりと噛み砕くように情報を整理していくことで、相手の気持ちや考え方に少しずつ共感できるようになってきます。

共感力は、日々の行動を少し変えるだけで自然と身に付きます。

PTA 花いっぱい運動

5 月 27 日（土）朝日中恒例となった、PTA 保体部による「花いっぱい運動」が行われました。
PTA 保体部の皆さんにお世話になり、プランターに色とりどりの花を植えていただきました。花に囲まれた学校ってやはり素敵ですよね！「花いっぱい運動」は年間 2 回実施されますので、皆さま次回もよろしくお願いいたします。保体部の皆さん、お世話いただいた清水先生、中村先生、本当にありがとうございました。