

カウンセリングのお作法

第十七回

CON(こん)カウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美

グループの雰囲気づくり

グループ活動をスムーズにする

カウンセリングを学びはじめて間もないはてな子さんと、カウンセラーCON(こん)子さんの会話です。

はてな子 「前回のリフレクティングチームは、正直に言うと、少しむずかしかったです」

CON子 「そうですね。むずかしかったかもしれませんが。これからは、むずかしくないように心がけます」

はてな子 「はい」

CON子 「今回は、小集団で活動するときのポイントがテーマです」

はてな子 「小集団？」

CON子 「グループやチーム、つまり何か目的を持って集まっている人々の活動についてです」

はてな子 「それは、事例検討とか、何かの研修とか、授業を受けている学生とかも入りますか？」

CON子 「そうですね。多くの人と一緒に集まる場です」

はてな子 「リフレクティングチームも？」

CON子 「はい。グループ活動つまり、グループワークは、小集団で何かを成し遂げようとする人の集まりです。そこに集まる構成メンバーのそれぞれが、よりよ

い活動につなげるためには快適な雰囲気づくりが必要なのです」

はてな子 「雰囲気？」

CON子 「はい、そのための考え方である、アイスブレイキングと、ホスピタリティについて話しますね」

はてな子 「アイス、とホスピ、」

CON子 「噛みそうになりますね。まずは、アイスブレイキングから行きましょう。アイスブレイクとも呼びますが、みなさん自然にやっているかもしれません」

はてな子 「アイスブレイキング」

ドキドキするめんどうだ！ どんな人なの？この人は？ 知らない人苦手！



アイスブレイキング



話し合いや行動をスムーズにおこなうことができるように居心地の良い雰囲気をつくる



『グループの雰囲気作り』

アイスブレイキング



アイスブレイキング

はてな子 「氷が壊れるの意味ですか」

CON子 「その通り！本題に入るまでの導入で、本題がより意義のあるものにするために氷がとけるようにほぐすのです」

はてな子 「ほぐす、グループの雰囲気を良くすることですか」

CON子 「そうです。参加している人の動機や思いは、さまざまです。意欲を持って参加している人、なんとなく参加している人、実はあまり気乗りしていません。加している人、目的は理解しているけれど、その場の雰囲気になじめず、緊張や不安を持っている人もいます」

はてな子 「わかります。なんかはじめましての場所には落ち着かないです」

CON子 「そうです。そのためにあるのが、アイスブレイキングです。」

無理なく短時間でほぐす

CON子 「アイスブレイキングは、その意味が決して小さなものではなく、本題の活動に影響があると考えられています。この過程によって、同席した人の間に安心や一体感が少しずつ育まれていくのです」

はてな子 「だんだん話しやすくなっていくってこ

とです。ね。仲良くなるというか」

CON子 「アイスブレイキングを行うときのポイントには、無理をしないことです。参加者の誰かが、不愉快な思いをしないように、内容に充分配慮します。そして、短時間で行います」

はてな子 「いろいろ配慮しないといけないのですね」

CON子 「そうです。その配慮しているのがホスピタリティーです。なにげなく行っているように見えますが、実はさまざまなおもてなしの考え方があるのです」

はてな子 「おもてなしは日本人が得意！」

アイスブレイキングの活用場面例

アイスブレイキングの 必要な場面	アイスブレイキングの ポイント	アイディア例	
大きな会場	会場の一体感	質問をなげかけて、手を あげてもらう	
授業 グループワーク	動機付けアップ	夏休みのできごと マイブーム	
研修	人との交流	自己紹介とおまけ情報 誕生日の順番に並ぶ	
地域の集まり	顔見知りを増やす	簡単な体操 食べ物のしりとり	



無理なく短時間でほぐす



『グループの雰囲気作り』

ホスピタリティ



ホスピタリティ

CON子 「ホスピタリティとは、温かく親切にもてなすことです。このカウンセリングのお作法のベースとなる考え方もあります。コミュニケーションを通してお互いを理解することも含んでいます」

はてな子 「個人に対するおもてなしはわかりやすいのですが、小集団に対してのおもてなしってどんなことですか？」

CON子 「たとえば、問いかけがあります。一番後ろに座っている方、声は届いてますか？とか、このプログラムに参加さ

れたことがあるかはそのぐらいですかとたずねて、手を挙げてもらいます。集団に対して、一方的にならないようにします。」

はてな子 「なるほど」

CON子 「また、初対面の人同士の場合、自己紹介は定番ですが、おまけの情報を付け加えてもらいます。子どもころに夢中になっていたのは？などと、話しやすい話題も加えるのです。すると、お互いの関心が深まっていきます」

はてな子 「体を動かすというのは？」

CON子 「たとえば、肩を上げたり下げたり簡単な運動も、集団の年齢や人数、スペースに応じて取り入れるのもよいで

しょう。ほかには、お誕生日の順番に並んでみましようという投げかけのこともあります。すると、お互いが自然に話すよつになります」

はてな子 「きっかけづくりをするんですね」

CON子 「集団で活動をするときのチームビルディングの大切さが注目されています。個人それぞれの力がすばらしいものであっても、集合することでの良さが発揮できるかどうかは確かではありません。雰囲気作りと配慮により、人と人をつなぐことができると思っています」

はてな子 「今回はむずかしくなかったです」



ホスピタリティとは温かく親切に
もてなすということです

CON 子さん 心理カウンセラー

集団に対してホスピタリティを示す例

時間 予定されている開始、終了時間を守る
遅れてくる参加者、早く来ている参加者、早く帰りたい人などが全体に影響しないように、時間を守る

空間 場所は快適であるかどうか、人数とスペースのバランスを検討する。周りの何らかの騒音から注意散漫になる要素はないか、環境を整える
季節によっては寒い暑い、雨の日など天候によっての必要なものを準備

身体的行動 参加者の行動に注目する 非言語的な態度から様子を把握する
それでは、「今から5分で行ってください」など、数字を指で示しながら、視覚、聴覚にも刺激になるような行動を心がける

話し方 全員に届くように、簡潔にわかりやすい話し方。
大切な内容は繰り返す、ゆっくり話す

促進 参加している人たちに肯定的な関心を向ける
集団行動でうまくやれている部分や行動を取り上げる

自由度を示す 「もしも、途中でわからなくなったら、質問してください」
「トイレに行きたい場合には、おっしゃってください」など
その場で困ることがないように声をかける



これなら
わかる

はてな子さん カウンセリング初学者