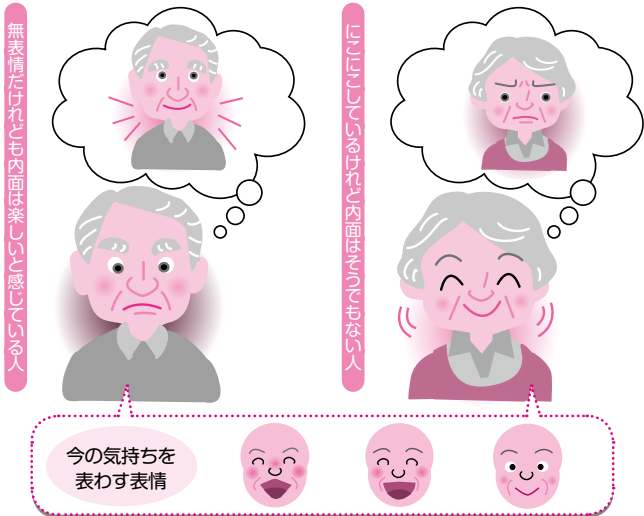


介護に役立つ ほのぼの会話のすすめ

図1 外から見た様子と内面にズレがある人



気持ちや考えを知るために

コミュニケーションをとる際、相手がどのように感じ、何を考えているのか、外から見ただけではわからないということがあります。何となくぼんやりしていて何も考えていない、何となく気分が落ち込んでいるがその理由はよくわからない、という場合もあります。もちろん、外から見てある程度手がかりがつかめることもありまが、ニコニコしているからといって心から楽しんでいいるとは限らず、周囲に気を遣って笑顔を作ることが習慣になっている人もいます。逆に、外から見ると不満そう

だったり無表情だったりしても、実は内心面白いと感じている人もいます(図1)。

そのような人の気持ちを知るために、「フェイススケール」という質問紙があります。これは、さまざまな気持ちを表わす顔の表情のイラストの中から、今の気持ちを表わす表情を選ぶものです(図2)。外から見て楽しそうな人が「ちょっと楽しい」を選んだり、表情があまり変わらない人が「とても楽しい」を選ぶことがあります。もちろん、選ぶときに遠慮していることも考慮する必要がありますが、外から見ただけではその人の内面はよくわからない場合があるといえそうです。

コミュニケーションをとるとき、その相手の内側から見える世界を何らかの形で知ることができれば、一緒に考えたり、感じていることを想像する手がかりになります。そのために考えられたのが、テーマに沿った写真を持ち寄り、その写真をスクリーンに大きく映して見ながら会話をするという方法です。

写真は話し手の気持ちと記憶をよみがえらせる

写真は、見る人にいろいろなことを自然と思い出させます。特に、自分で撮影した写真や自分が写っている写真は、撮ったときの状況とともに、そのときの気持ちまでも蘇

相手が見たものを一緒に見る

第3回

前回は、「聞くことと話すことのバランスをとる」と題し、会話への参加の仕方が人によって大きく異なることについて述べ、会話の時間や順序、役割を決めることで、コミュニケーションの難しさの一つ、「どう話したらよいか?」を解決する方法について紹介しました。今回は、コミュニケーションの難しさの一つ、「気持ちや考えは自他ともによくわからないことが多い」という問題を乗り越えるため、相手が見たものを一緒に見る方法について考えます。

東京大学 人工物工学研究センター 准教授、NPO法人ほのぼの研究所 代表理事、科学技術振興機構 さきかけ研究者
●大武美保子