

コミュニケーション の モノサシ

不安な時代にこそ役に立つ
コミュニケーション・スキル
コロナ時代、変わりゆくもの変わらぬもの



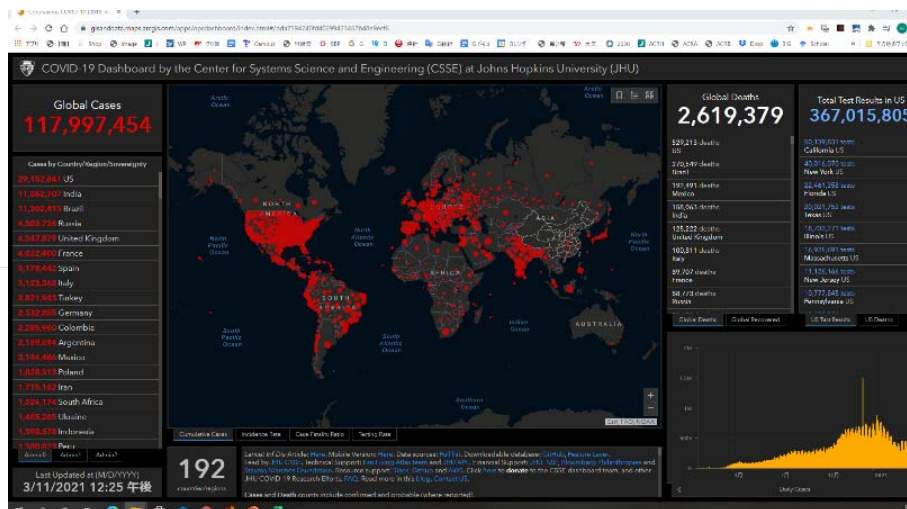
- ▶ アートマンカウンセリンググループ主宰 いつの間にか30年
- ▶ 大田区初のスクールカウンセラー 以来25年
- ▶ 臨床心理士・公認心理師
- ▶ シニア産業カウンセラー
- ▶ 小児発達学博士号取得

大阪大学連合小児発達学研究科

- ▶ 経験した知見と最新の論文の科学的裏付けをもって今日は心のお話をさせていただきたいと思います。



- ▶ コロナ禍
- ▶ ジョンスホプキンス大学 Johns Hopkins University (JHU)
- ▶ COVID-19 Dashboard





www.donga.com

新型コロナ、NYの死者急増でハート島が「墓の島」に
遺体埋葬：東亞日報

スライド 6

A1 作成者, 2021/03/16

コロナ禍にも
かかわらず死亡者
は減少している

人口動態総覧－対前年比較－

	実 数				年 換 算 率		
	令和2年	令和元年	差引増減	増減率(%)	令和2年	令和元年	対前年比
当月を含む過去1年間(令和2年1月～令和2年12月)							
出 生	872 683	898 600	△ 25 917	△ 2.9	6.9	7.1	97.3
死 亡	1 384 544	1 393 917	△ 9 373	△ 0.7	11.0	11.0	99.5
自 然 増 減	△ 511 861	△ 495 317	△ 16 544	…	△ 4.1	△ 3.9	…
死 産	17 894	20 001	△ 2 107	△ 10.5	20.1	21.8	92.3
婚 姻	537 583	615 652	△ 78 069	△ 12.7	4.3	4.9	87.5

※コロナによる死亡者は令和2年 1月～12月で3492人

- ▶ 足が遅い人は
収入が多い？
- ▶ 実際にしらべたらそ
のような事実がある
らしい



持久走の年齢別・性別基準タイムの設定とその活用に関する研究

—特に中・高年者の持久走処方自己管理指標として—

A practical Study of Distance Run; Establishment
and Application of the Standard Time according to
Sex and Age

— A Prescription of Distance Run to The Middle and
High Aged as Index for Selfmanagement —

奈良岡 健 三 北 村 優 明
Kenzo Naraoka Masaaki Kitamura

不安な時代を乗り切るため

- ▶ 情報源を確かめた情報をもとに
- ▶ 原因から関係のない結果を導き出すのはやめましょう
- ▶ 本当にとんでもなく、世の中は変わりましたか？
- ▶ 変わったものと変わらないもの
- ▶ その両者を見分けて
- ▶ 不安やストレスを減らしましょう

手を挙げてみてください

- ▶ 不安だなと思っている方
- ▶ 強いストレスを感じている方

コロナに感染したらどうしよう

予防のために
会いたい人に
会えない

予防のためにグ
ループで行動で
きない

- ▶ 講演などの時の**公衆距離**
約3.6m以上



- ▶ 形式的な交渉の時の**社会距離**
1.2m~3.6m



- ▶ 個人的なやり取りの際の**個体距離**
45～120 cm



- ▶ 親しい間柄の人(ロボット) との**親密距離**
0~45cm 濃厚接触!!!







コミュニケーションの機会が減ると 心の病は増える傾向にある

個人で仕事を
する機会が増えた



職場でのコミュニ
ケーションの機会
が減った



公益財団法人日本生産性本部 メンタルヘルス研究所「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート結果(2014)



人と出会うということ

Handwritten musical notation on a staff with lyrics written vertically on the left side. The lyrics include: "よくない", "あゆむまわり", "天国", "こころくじょう", "自分を表現してる", and "I love You".

小学校で 一番の思い出	あゆむまわりになる
中学校で 一番の思い出	天国
小学校で 一番の思い出	こころくじょう
中学校で 一番の思い出	自分を表現してる
教室の思い出	I love You

ハ?



- ▶ 人と人との心理的距離のたとえに使われるのがヤマアラシのジレンマという言葉です
- ▶ ヤマアラシたちが暖を求めて群がったが、互いのトゲによって刺されるので、離れざるを得なくなった。しかし再び寒さが彼らを駆り立てて、同じことが起きた。結局、何度も群れては離れを繰り返し、互いに多少の距離を保つのが最適であるのを発見した、という話です。
- ▶ それぞれの距離感を覚えていって、適度な距離感を保って付き合うことが大事だという言葉です。

ヤマアラシはめっちゃくっついて寝る



空白寺
@vanity_temple



エヴァンゲリオンといえば「ヤマアラシのジレンマって知ってる？相手にぬくもりを伝えたくても身を寄せれば寄せるほどトゲで傷つけあってしまう」とリツコさんが言うけどヤマアラシめっちゃ密集してぬくもりまくりだということを申し上げます



午後0:37 · 2021年3月8日



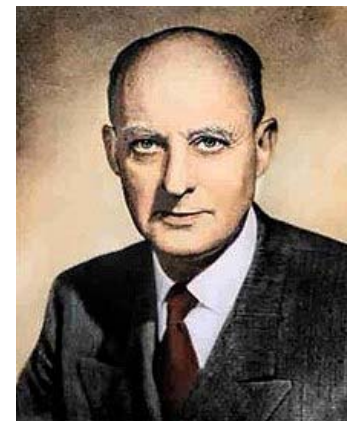
♡ 4万 💬 1.5万 ↗ このツイートを共有

ラインホルドニーバー Reinhold Niebuhr

変えられないものを受け入れる**心の静けさ**と

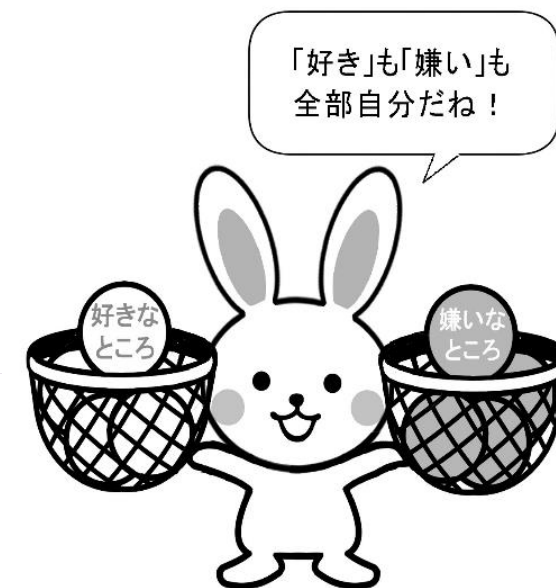
変えられるものを変える**勇気**と

その両者を見分ける**英知**を我に与え給え。(渡辺和子訳)



God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
courage to change the things I can,
and wisdom to know the difference..

- ▶ 自己受容とは、ありのままの自分、そのままの自分で良いと認め、受け入れること
 - ▶ 好きなところも、嫌いなところも
全部自分
 - ▶ 良いところも悪いところも全部自分
 - ▶ 自己を受け入れた瞬間に、
私たちは、変わる



自分の好きなところ、嫌いなところ

<好きなところ>

例)

- 優しい
- 元気がある
- 挨拶ができる
- スポーツが得意 など

<嫌いなところ>

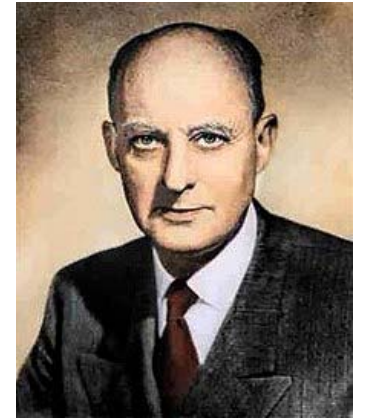
例)

- 恥ずかしがり
- 気が弱い
- 寝起きが悪い
- 物忘れが多い など

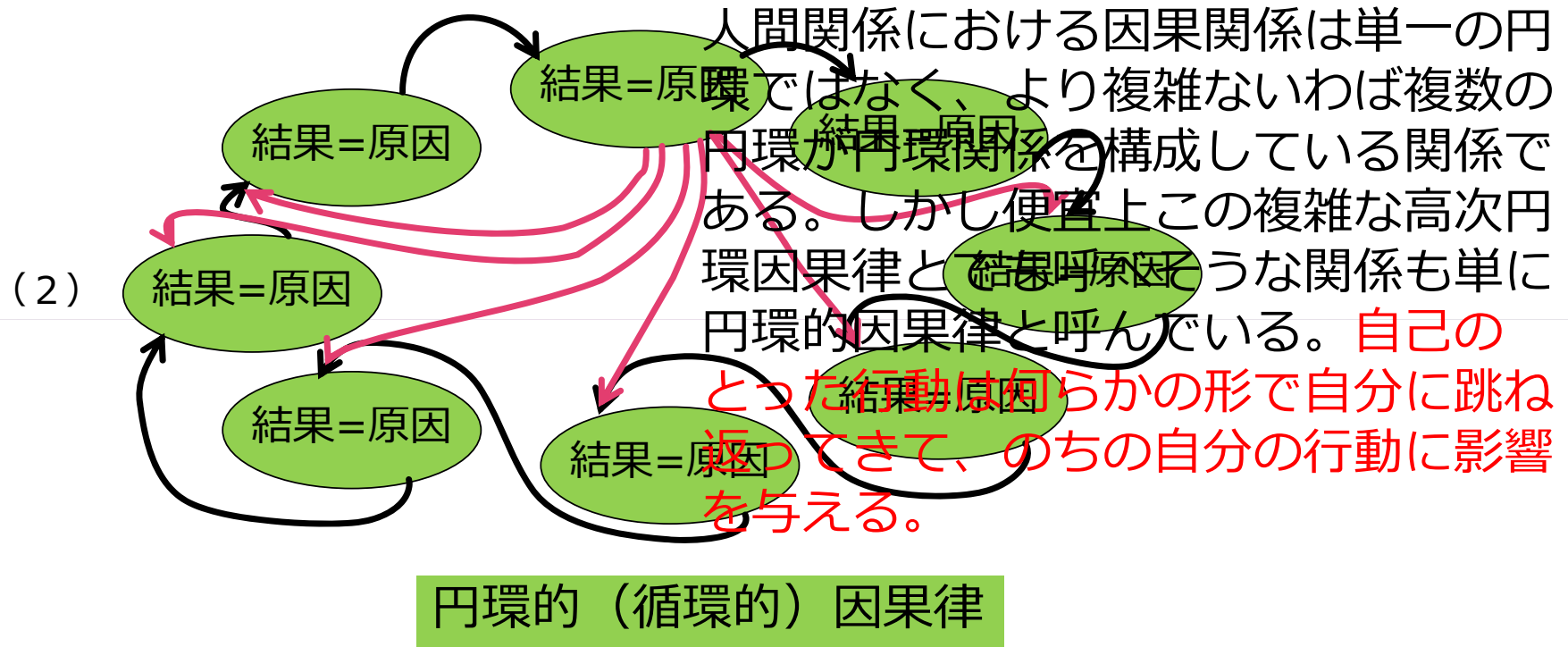
ラインホルドニーバー Reinhold Niebuhr

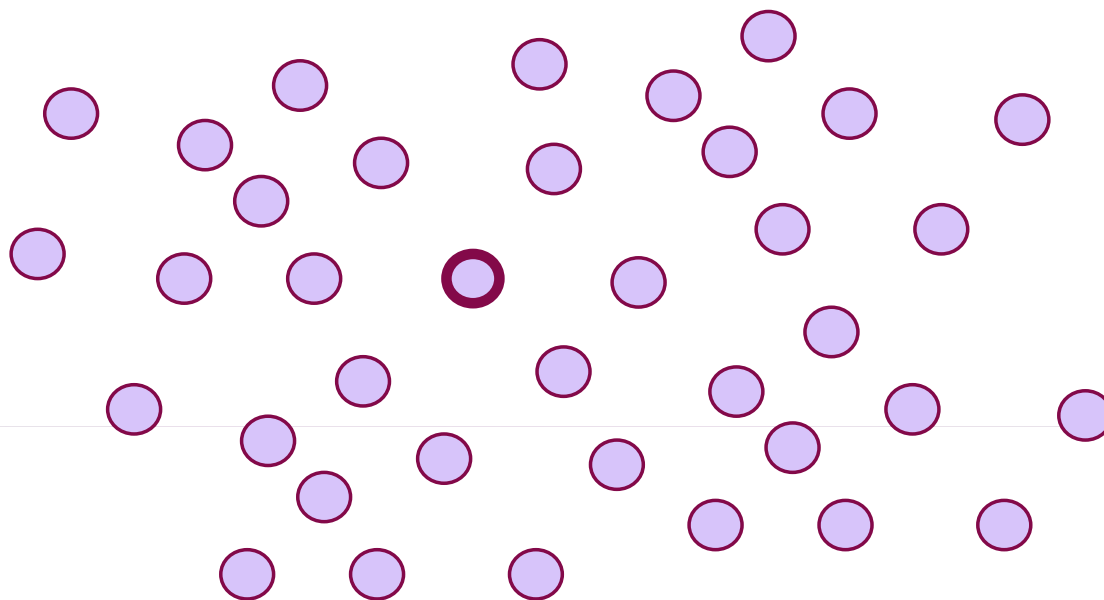
変えられないものを受け入れる心の静けさと
変えられるものを変える**勇氣**と

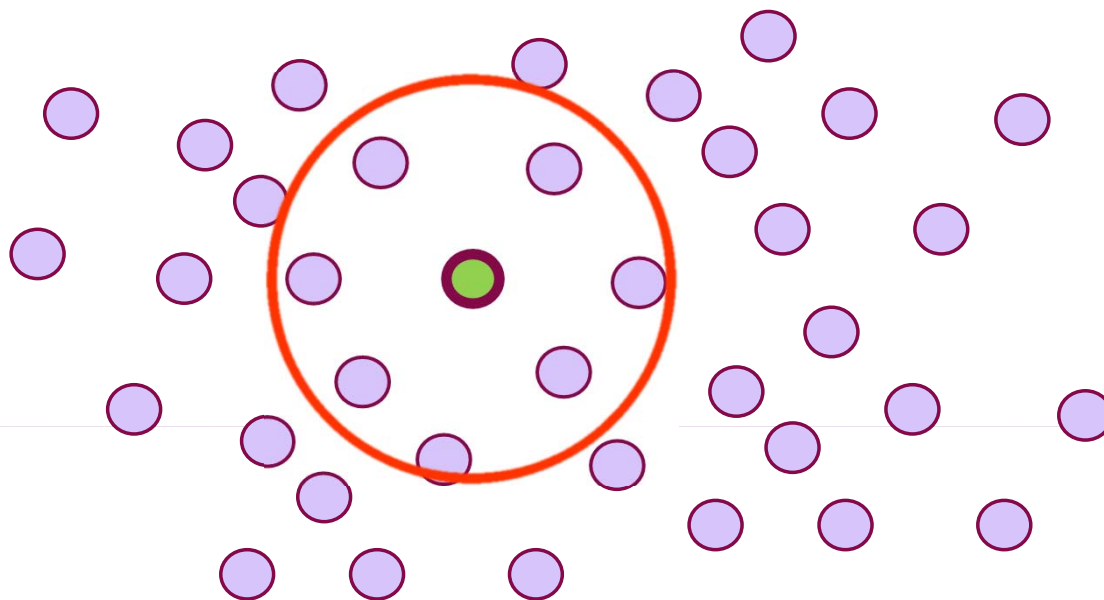
その両者を見分ける英知を我に与え給え。(渡辺和子訳)

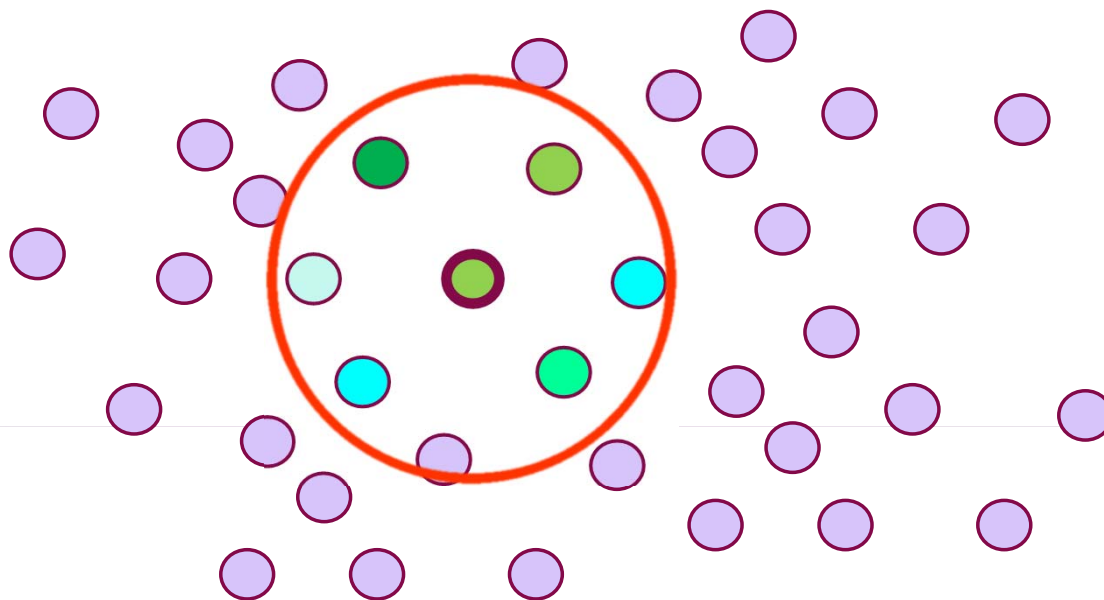


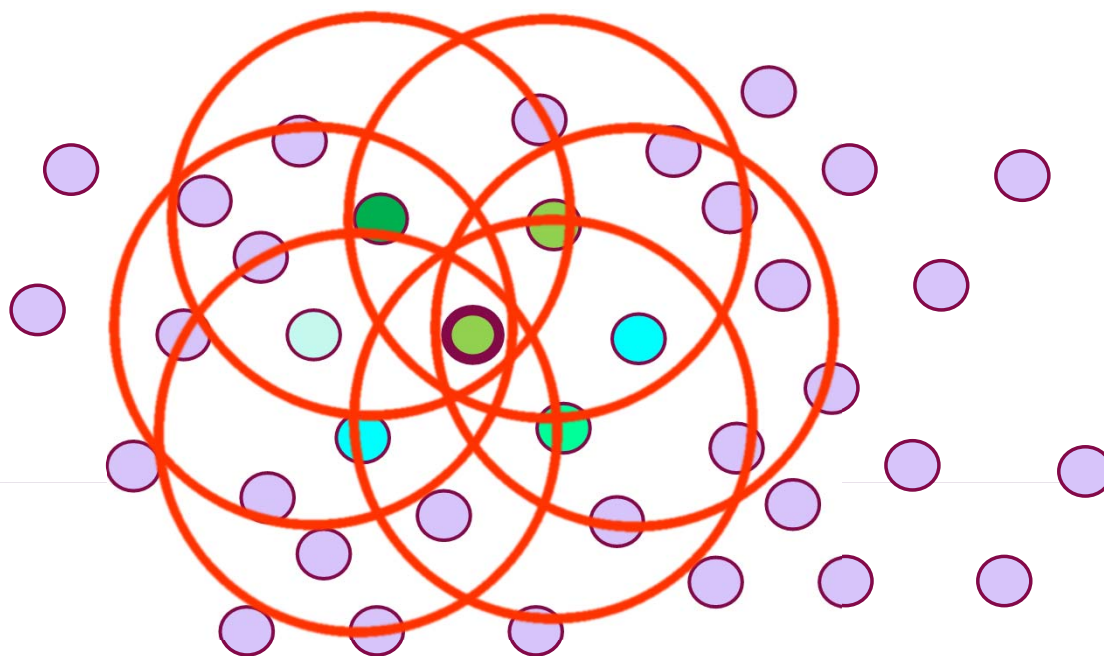
God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
courage to change the things I can,
and wisdom to know the difference..

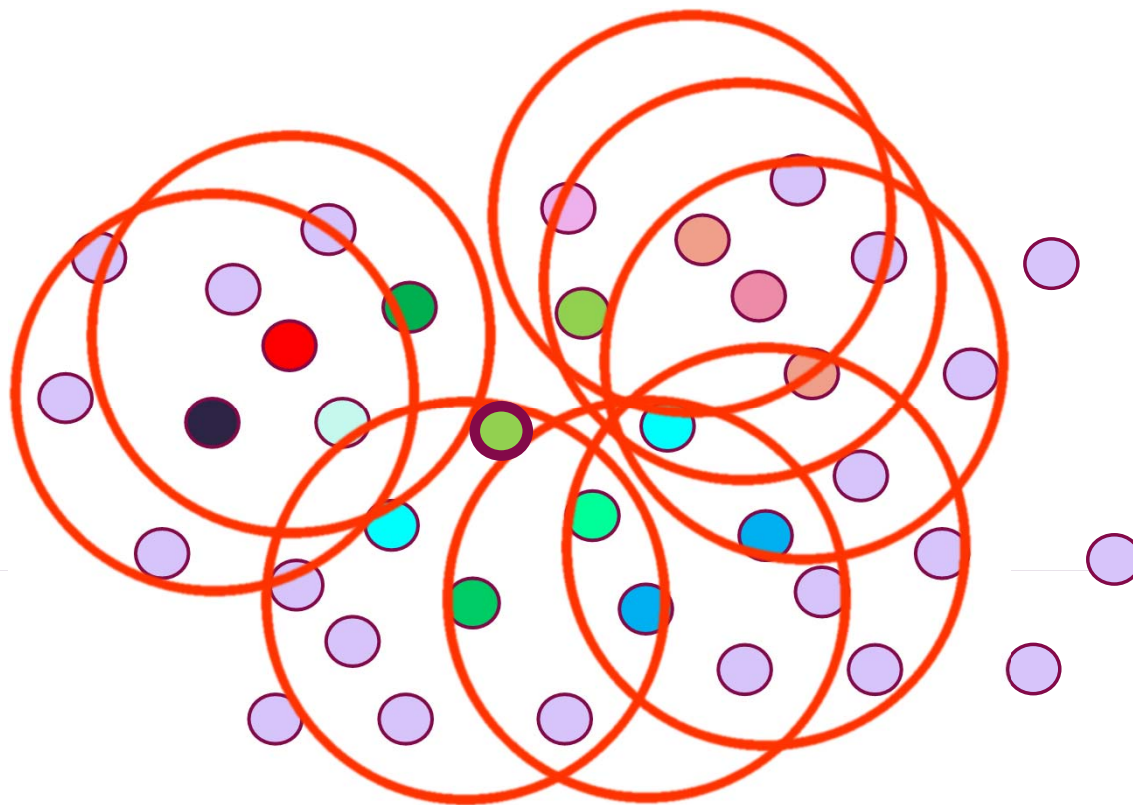


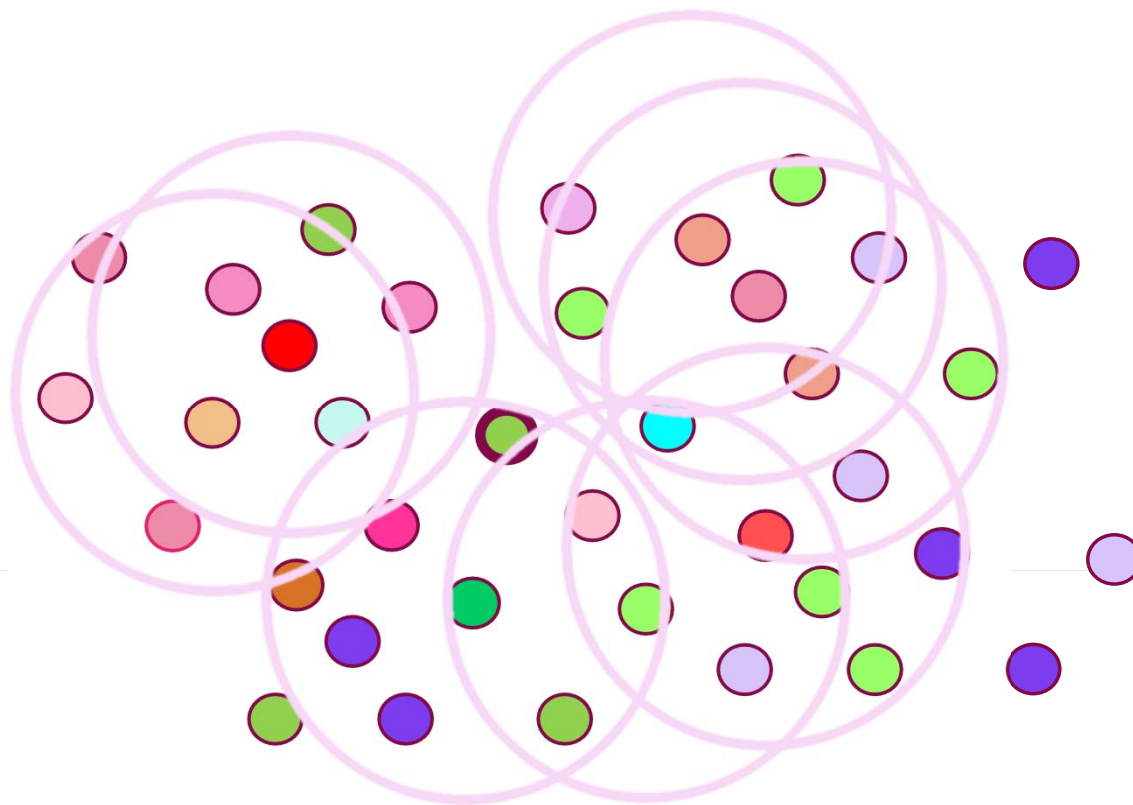


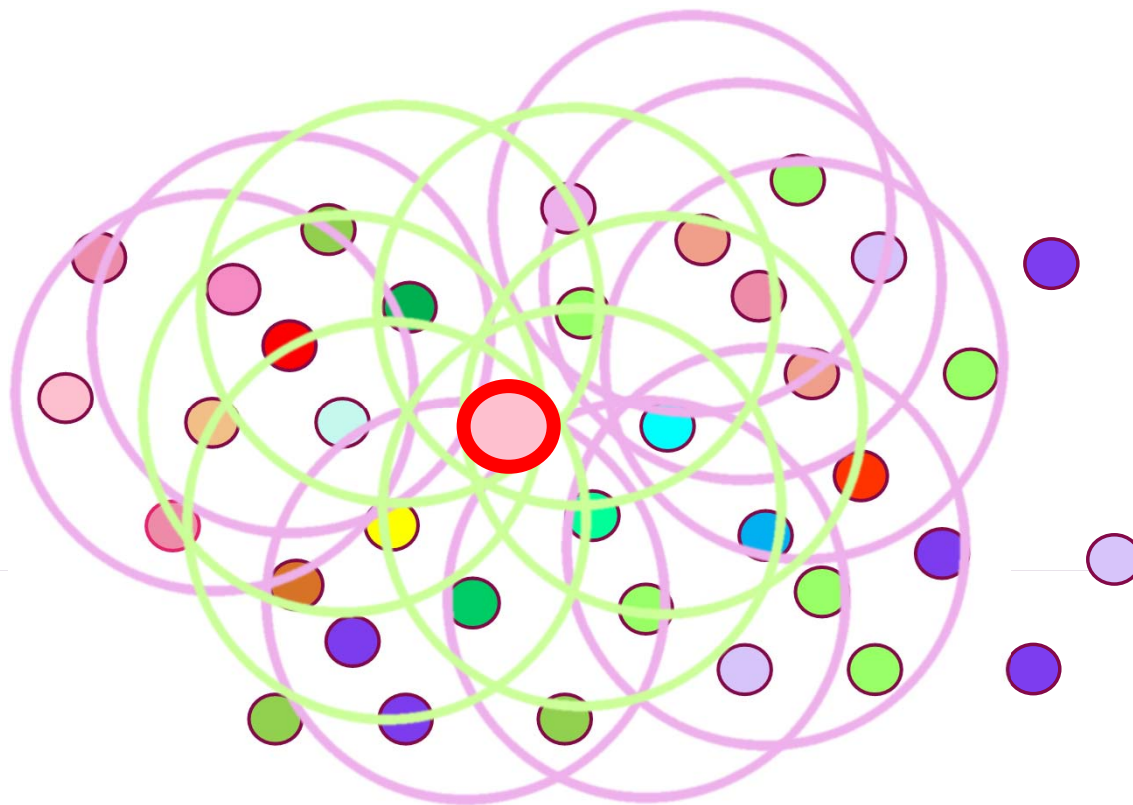












変えられるかもしれないよ！



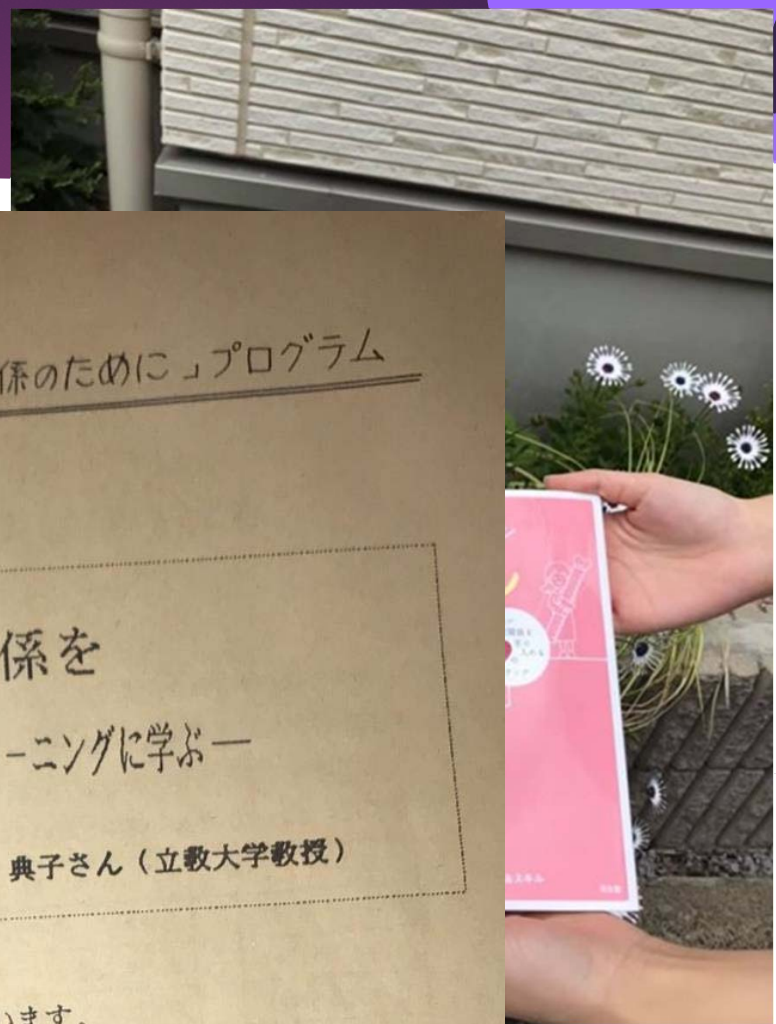
第92回婦人学級「さわやかな人間関係のために」プログラム

<一日婦人学級講演会>

さわやかな人間関係を
—アサーション・トレーニングに学ぶ—

講師 平木 典子さん（立教大学教授）

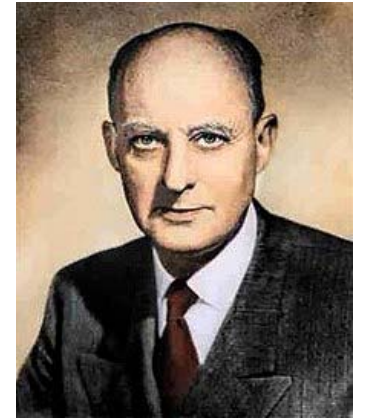
私たちは、人とのかかわりの中で生きています。
よりよい人間関係を築いていくためには、相手を理



ラインホルドニーバー Reinhold Niebuhr

変えられないものを受け入れる心の静けさと
変えられるものを変える勇気と

その両者を見分ける**英知**を我に与え給え。(渡辺和子訳)

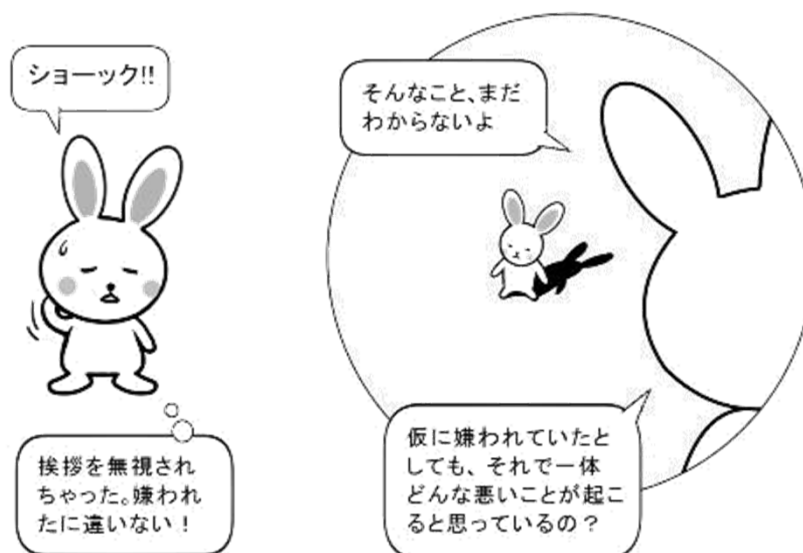


God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
courage to change the things I can,
and wisdom to know the difference..

「メタ認知」の力で自分に客観的に アドバイスする

コミュニケーションのモノサシ P.164

- ▶ 「メタ認知」能力が高ければ、広く周りを見回し、現状に沿った、より適切な見方ができるようになる。



もうひとりの自分が雲の上から俯瞰して自分を捉え、客観的にアドバイスする。

自分で自分を俯瞰してみる
幽体離脱のように



▶ メタ認知を強化すると

▶ 学習成績が上がる

- ▶ 学習方法を振り返ることができる

▶ 仕事がうまく進む

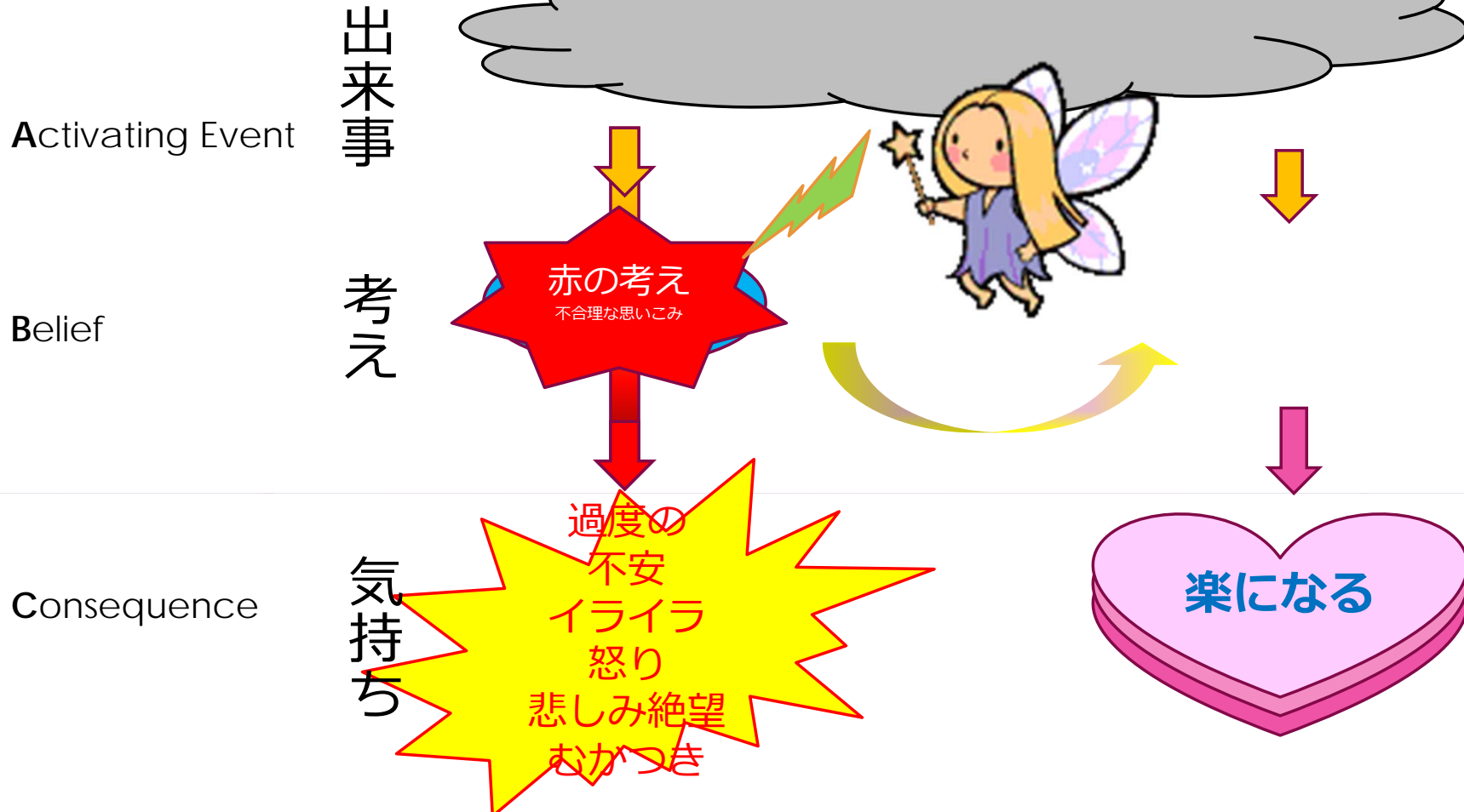
- ▶ 課題発見能力がつく
- ▶ 問題解決能力が高まる
- ▶ 計画性が高くなる

▶ 感情のコントロールができる

- ▶ 自分自身を客観視できるため、長所を高めたり、短所を克服したりできる
- ▶ 相手の反応や対応を踏まえた良好なコミュニケーションを築ける

赤の考え ⇒ 青の考え

Irrational Belief



OKS(お悩み解決)シート

A3用紙に拡大コピー推奨

☆OKS(お悩み解決シート) Ver3.0

お悩み解決

(1)イヤな気持ちにさせた出来事はどんなことをここに書いてください。

カメラのレンズで写しているように客観的に状況を描写

(2)「赤の考え」を書いてみましょう
誰に対して言っていますか。
(1.自分 2.他人 3.世の中)
○をつけてから書いてください。

(3)その時あなたはどんなイヤな気持ちになったかをここに書いてください。

ものすごく強く感じている

ほんの少し感じている
気持ちの温度計
目盛りに×

友人助言

一旦、私のことは置いておきましょう。今度は、お友だちにこのことが起きたと想像してみましょう。もしあなたが大事な友だちからこのことを相談されたら、どんな助言をしますか。

(4)いくつか浮かんだことを書いてみてください。

再び、自分のこととして考えてみてください。上に書いた「友人助言」を何度か自分に言ってみたらどうでしょう。はじめのイヤな気持ちのもとになった考えは変わりましたか？

(5)ここに新しく浮かんできた「青の考え」を書いてみましょう。

そして、上の「青の考え」が出た瞬間に気持ちが変わったはずですよ。どんなふうになりましたか？

ものすごく強く感じている

ほんの少し感じている
気持ちの温度計
目盛りに×

(6)「軽い・重い」「減・増」という表現でもいいですよ。

©2019MIO

- ▶ ご覧いただきましたメタ認知力を養うOKSプログラム（自分で自分の嫌な気持ちを変える方法）は実施のハードルがとてつもないプログラムで容易に実施することができます。
- ▶ スクールカウンセラーとしての経験を生かして学校という教育現場で生徒を支援するために開発したプログラムですので無償でご使用いただけます。
- ▶ 現在、普及を目指しております。学校だけではなくいろいろな場所でお使いいただければ嬉しいです。お力添えをよろしくお願い致します。

○変えられないものを受け入れる 心の静けさ

自己受容 良いところも悪いところもあってこそその自分

(例えば、自分の好きなところ嫌いなところの書き出し、カウンセリングを受ける、それが無理なら良き相談相手を持つ)

○変えられるものを変える 勇気

円環的 (循環的) 因果律 一歩踏み出してやってみること

(例えば、アサーション)

大切なものは変わらない

○その両者を見分ける 英知

メタ認知 (自己理解・他者理解・状況理解・他)

(例えば、OKS)

- ▶ 薬の効果を調べるための研究で比較するため使われる効果のない偽薬をプラセボと言います。
- ▶ ところが、そのプラセボを薬だと信じた人に実際の効果が出てしまうことが有るのです。
- ▶ 自分自身の気で病気を治す力を、まだまだ秘めている心と体の不思議です。
- ▶ 信じれば状況が変わります。今日のセミナーをぜひ実践して不安を減らし、ウェルビーイングな生活をお送りください。

●特集／臨床薬理試験認定医をめぐる課題

4. プラセボの効果 —特にパーキンソン病における効果について—

和歌山県立医科大学神経内科
三輪英人

2. 臨床試験におけるプラセボ効果

パーキンソン病薬開発のための臨床試験のデータから、そのプラセボ効果が著しいことが明らかにされており、その有効率は20~40%と高い水準である。この強いプラセボ効果のために、実薬との効果比較において実薬の優位性の検証が困難となる場合もあり得る。また、プラセボ効果は内服薬のみならず外科的治療の場合にも生じることが明らかにされ、さらにその効果は内服薬におけるプラセボ効果と比較して勝るとも劣らない可能性が高い。以下に、その具体的な代表例を提示する。

1) 神経栄養因子の脳内注入

神経栄養因子である glial cell line-derived neurotro-

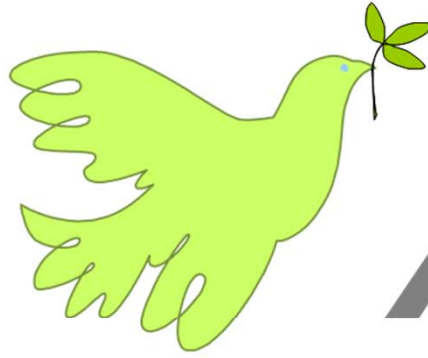
宇宙とのコミュニ
ケーション
ポーズと言われ
ている埴輪の
ポーズ



ご清聴
ありがとう
ございました



ホームページのご案内



Atman
Counseling Room

<https://atmancounseling.com/>



<https://atmancounseling.com/>