

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.107&108

発行 2023年3月
八尾市パーソナルサポートセンター
大阪府八尾市本町 1-4-1-201
TEL:072-999-7900

ノンバーバルコミュニケーション

コミュニケーションの方法は大きく分けて2種類に分類されます。一つは言語的「コミュニケーション」。このコミュニケーションは相手と言葉を使い会話すること指します。

もう一つは非言語的「コミュニケーション」(ノンバーバルコミュニケーション)と言い、このコミュニケーションは言葉を使わず、ジェスチャーや視線を通して相手の心情をくみ取る事を指します。人間が発話者の心情をくみ取る際、言語情報は7%非言語情報は93%にもなると言われています。

対人関係において人間がいかに非言語情報を駆使してコミュニケーションを築いているかが分かります。

ですが、コミュニケーションを苦手とする方は特に「会話」を苦手と感じている方が多く、現にわかごぼうメンバー達も会話を苦手としています。

なので今回は、「非言語的」コミュニケーションを理解する「コンセプト」にゲームを交えて学習を行いました。



鶯目兔耳

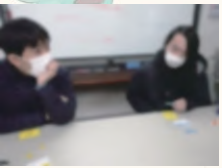


最初に、非言語的コミュニケーションという言葉を知っているかどうか質問してみた所、全員知らなかったようなので前文の説明を行い、言葉を使って会話することが苦手でも、言葉とジェスチャーや合図を使うことで、コミュニケーションの補充が出来ることを知ってもらいました。

座学を終えて次は実践的にゲームを遊びながら学びます。遊ぶゲームは「はあつて言っゲーム」このゲームは与えられたお題に対して、「声」と「表情」だけで表現し、お互いにお題を表現しているかを当て合うゲームです。

「会話」する事が制限されていて、お題を表現する際には表情を使ったり、声のニュアンスを使うことが必要とされるので出題者側も回答者側も非言語情報のみをくみ取りゲームを進めていかなければなりません。

ゲームを始めてみますが、メンバー達の正解率が非常に悪い事です。一つに相手の意図をくみ取ることが難しいという点もあります。何より問題なのは、出題者が恥じらってしまう、声も表情も



わかごぼうは

失敗できる場所

家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんのお話を学べるから。

...っ!
(実演中)



羞恥心よ、去れ



カチコチに緊張して上手に出題できていない様子がみとれました。こればかりは仕方がないので最終的にはスタッフを総動員し盛り上げ、メンバー全員で協力し正答率を上げることができたのでゲームを終えました。
● やつてみて
今日はコミュニケーションを学ぶためのゲームをしました。面白かったけど、出題するとき恥ずかしかったです。答えるお題に似た選択肢があったので当てるのが難しかったです。
・すごく難しいゲームだったけど楽しかった。またやりたいです。

☆参加対象になる方

- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。

八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに
来ませんか?



開催時間：毎週木曜日 14:00-16:00
開催場所：わかごぼう
八尾市南本町7-6-23
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

お問い合わせ & 参加申込み
電話：072-992-6921
電話受付時間：9:00-17:00
(祝日除く月~金)

オンライン面談も行っています
詳しくはこちら



コミュニケーションの基本のキ

この日の活動は居場所の現役メンバーには苦手なコミュニケーションの練習を少し遊びを交えながら学びました。

メインのコンテンツとして「コグトレ」(認知トレーニング)を行いながら、サブコンテンツとして「あの人を観察シート」を作り、メインコンテンツのコグトレを一人一人実行している間、他メンバーはコグトレをしているメンバーを観察して「良かったところ」「気付いたこと」を書き出してもらいます。「良かったところ」はどんな些細なことでもいいので観察者が「良い」と思ったことを書き出してもらい、「気付いたこと」は観察者が自分と違うところを指摘して書いてもらいます。

現役メンバー達の普段のコミュニケーションを見てみるとこのトレーニングは難しいかな

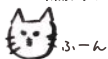


とも思いましたが、実際にやってみると、〇〇さんは「一問ずつ丁寧に答えている」△△さんは「問題を順番どおり正確に進めている」と言っていた。良いところを見つけた、自分とは違う「気付いたこと」では「左利き」「日付を書いている」と細やかなメンバーの動きをしつかりと観察して感じたところを書き出すことが出来るメンバーもいました。

全てのメンバーが終わったところで、どんなトレーニングだったのかを説明。コミュニケーションの基本として相手に興味を持つ。そのためトレーニングでした。

わかごぼうニュース編集

わかごぼうでは、毎月参加者が企画した活動内容を参加者自身でコンテンツにしたニュースを編集して発信しています。



是非次号もご覧ください

から風土の土ほじり

トウモロコシを収穫した、2022年冬の暮れ寒さの厳しい冬の農園は気温が低く植える作物が無い時期になりました。

それでも農園活動を休止する訳にはいかないのが農園の畝の再生化計画を実施することに。わかごぼうの農園ではトマトやほうれん草からサトウキビに至るまで様々な作物を育ててきました。

これまで新たな作物を育てるたび新たな栄養を追加していましたが、とうとう栄養の供給が追い付かなくなり、畝の土は水分を含まず力千力千なうえ大きな石が畝表面に露出している有様。そんな畝を改善するため、わかごぼうの本活動外でメンバーを募り大きな石を取り除く【土ほじり】を始めました。まず試験的に二十センチのふるいを使い石を取り除く作業を始めましたが、ふるう土が多すぎること、土の中に紛れている作物の根が網に絡まり、根を取り除く手間が増え作業が全く進まず心が折れました。

試験結果を踏まえて一回り大きい三十センチのふるいとメンバーの増員を行いました。実施期間も細かく分けて心が折れない程度で進めていきます。雨の日やメンバーが集まらない日を除き毎週コツコツと進めて1ヶ月が過ぎるころ4つあるうちの一つの分の畝の土ふるいが完了しました。

30センチのふるいが良かったのとメンバー達が頑張ってくれたので思ったよりもペースが速く終わりました。

が、まだ季節は冬の真っ只中、植える作物がまだないので予定では1つの畝で終わらせるつもりでしたが、もう一畝分土をふるう事に。メンバー達もノウハウを積み重ね慣れて来たのか一日2時間程度の作業で畝の3分の1が終わり、3日間、計6時間程度で作業が終わりました。土をふるい終えた畝とふるっていない畝の差は歴然でした。あとは肥料を混ぜて今季育てる作物の種を植えるだけです。今季シーズンはしっかりと下準備をしたこの畑を使いスイカを育てる予定です。

オフサイトミーティング

この日の居場所わかごぼうは居場所の天井工事が始まりました。メンバーの中には大きな音が苦手なものも多かったため、これでは会議にならないと判断し急遽、出張会議(散歩編)という形で居場所周りを散歩しながら会議を行いました。

散歩中に見つけた公園ではロボットの形を模した、大きな遊具があり子どもサイズでしたが、体を曲げて登ってみました。

頭をぶつけないように注意を払いつつ上った先は下へと続くすべり台。大人の体で滑るとどうなるかわかりませんが、童心に返ったつもりでいざ挑戦！子供が滑る前提のものを大人の体で滑ると、思いのほかスピードが出たようで楽しさよりも恐怖が勝る結果になりました。

その後は、ブランコに鉄棒と本当に子ども時代、公園で駆け回り回っていた感じで挑戦していききました。実際にやってみて気付いたことは、当時よりも大きくなった体でなら、よりやりやすくなるかと思いきや逆に足が長すぎて回りにくかったり、漕ぎにくかったりして大人になった体で遊ぶにはコツがいるということでした。次回は、喫茶店での会議です。この一週間の出来事を話す予定です。ゆったりと出来る空間でどんな一週間の出来事を聞けるのでしょうか。

わかごぼう



これからのわかごぼう

来月のわかごぼうは、約8ヶ月ぶりの外出企画「神戸南京町食べ歩きツアー」気になっていた映画を千エック「映画を見に行こう」出張会議②「一週間何があった？」裏でこんな事やってみました。「農園活動後に測る握力」などを予定しています。もちろんいつものポランテアやテーマートークもありますよ。

みんな似ている。ひとりにはよくない。

つながる力を身に着けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。