

言語化を意識した授業をはじめました

4月からの新しい学期が始まりました。今年度は、ずっと気になっていた「自分の気持ちを言語化する」のトレーニングを意識して授業を始めました。

☆自分の気持ちを言語化するのは

自分の気持ちを一言で「やばい」と言ってしまうと、文字化したときには（これは、どういう意味で言ってるのか？）そのニュアンスがなかなか伝わりません。

自分の気持ちを適切に言語化できることからコミュニケーションは始まるのではないかと授業を進める中で感じるようになってきました。

それは、自分の気持ちを言語化して、自分で「今、私はこういう気持ちなんだ」と表現できるようになると、自分の気持ちについて納得することができます。他の人にもある程度、自分の気持ちだけでなく意見も正確に伝えることができるようになるだろう、さらには、他の人の気持ちに共感することもできるのではと考えました。自分にも他の人にも寄り添うということもできるようになるのでは？

☆授業のはじめに

課題を出してみました。「あなたのオシはなんですか？」これを言語化してレポートを書いてもらいました。もちろん、考え方・書き方のプロセスを示して、それに従って書いてみるという試みです。オシについての話題であれば、情熱をこめて書けそう！簡単ですが、楽しく分かりやすい文で書いてくれました。

☆授業中には

毎回、「ふりかえりシート」を学生に記入してもらっています。オシを言語化したプロセスと同じプロセスで、ワークのふりかえりを自分の気持ちを中心に言語化するトレーニングをします。

まだ、途中経過ですが、プロセスを示しておけば言語化できる学生が多いような気がしています。もちろん、示されなくても書ける人は書けますが、全体的に文字数が増えたような気がします。

すぐ成果として出ることと、じっくりと自分のものになっていくものがあると思いますが、考え方のプロセスを知るという意味でも、この試みは続けていこうと考えています。

*社会人でも自分の気持ちを適切に言語化できるという人は多くないのでは？と感じています。

学生に伝えつつ、自分にも言い聞かせているという状態です。伝えるほうも、言語化が必要！

言語化には、今、どんな気持ちか？何があったからそういう気持ちになったのか？その原因がどう作用して、その気持ちになったのか？を考えます。

一拍おいて自分と向き合うことが必要な気がします。

