

2018 年 1 月 31 日

五感（な～んてね！）

目的

私たちがコミュニケーションを図る際には、言葉以外にもいろいろな感覚から情報を得ています。相手の様子を目で見て、声の調子を聞き分けたり、時にはにおいや体温を感じたりすることもあるでしょう。また、一緒に食事がコミュニケーションの場合もあります。自分と相手を分かる手段としてコミュニケーションを捉えるとき、感覚はどう影響するのでしょうか。感覚は感情を伴うことがあり、好き嫌いの判断基準にもなります。頭では分かっているけど気持ちが釈然としないときは、感覚に注目です。

進め方

- 1) 曼荼羅の各欄に、気になっている感覚とそこに感情があれば記入します
- 2) 記入した感覚と感情から想起する出来事があれば書き出してみましょう。1 シーンでも、ストーリーでも構いません。そのことを伝えたい人はいますか。具体的に記載してください
- 3) 振り返りシートを作成します

以上