

後期も中盤に入りました。今年も少しずつ紅葉が色づいてきましたね。箕面駅バス停近くの1本の紅葉の木が、上から徐々に赤く色づいてくるのを眺めることで、毎年秋を感じています（同じ人がいたら嬉しいです）。学生のみなさんは、どのようなときに秋を感じるのでしょうか。学祭の準備や課題、実習、国試対策、アルバイト等で、忙しい日々を送っていると思いますが、時にはふと立ち止まって、秋を感じる心の余裕を持っているといいなと思います。

グループワーク、グループディスカッションが苦手な人へ

みなさんは、グループワークやグループディスカッション、サークルの会議等で、やりにくさを感じたことはありませんか？自分の意見をなかなか言いにくい、言っても受け入れてもらえない、あるいはみんなから意見が出ないため、自分の意見のみで進めざるを得ない、等、立場によって様々な思いがあるのではないかと思います。色々な人が集まる中、複数の意見を出し合い、グループでまとめていくことは、なかなかエネルギーのいる難しい作業ですね。

もしあなたがグループのリーダーや、ファシリテーターの役割を求められたら、以下のことに気をつけると良いと言われています。

- ・誰でも自由に発言できる「安全であたたかい空気」を作る
- ・お互いに尊重され、信頼されている「リスペクトの空気」を作る
- ・みんなを操作するのではなく、「自発的に動ける空気」を作る
- ・会議や話し合いが終わった後、「全員参加型のチームの空気」を作る



どんな意見を出しても尊重してもらえる、という心理的安全性が高いチームや組織は、生産性が高い、というエビデンスもあるそうです。

リーダーやファシリテーターではなく、グループの一員の立場でも、発言者へのリスペクトの気持ちや、どんな意見もいったんは否定をせずに受け止めるという意識を持ち、反応を言語化して伝えていくことは、グループ全体にとってプラスに繋がります。言語化が苦手、という人は、発言者を穏やかに見つめたり、うなずいたりするだけでも、心理的安全性は高まります。

（参考資料：中島崇学（2023）『一流ファシリテーターの空気を変えるすごいひとと言』ダイヤモンド社）

箱庭体験希望者募集しています

今年の秋も、相談室の箱庭体験をしたい人を募集します。

箱庭療法は、主に子どもの心理療法として、小学校にも置かれていることが多いです。興味がある方は、是非お待ちしております。

相談予約の仕方

○開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約する

○電話 072-737-6566（直通・開室日）

○メール／相談申込フォームQRコード

（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）



11月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24	25	26	27	28	29

赤色＝開室日（全て火～木曜日）

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋
（本館3階の渡り廊下から1号館に入り右奥）