

# 回答1.1\_深見先生の講義を聞いての感想を自由に書いてください。

普段はコミュニケーション論で深い部分を学んでいたが今回の深見先生の話は身近な内容も多く、今日からでも変えられる考え方などがたくさん学べた。私も自己肯定感を今より高く保って生活して行こうと思います。

今日の授業でグループに別れて話をする機会があった。

一回目のグループに別れた時に誰も話す様子がなかったので、最初に私が声を出し、ファシリテーターを務め常に話を設定したり会話を均等にふったりしていた。

そして1度メインに戻り先生からファシリテーターや5W1Hの質問を意識して行うことがコミュニケーションにおいて重要であり、それを意識して行ってください、と言われもう一度ルームに分けられた。すると、先程とは違い積極的ではなかった生徒が私が会話のネタをふらなくても自ら質問してきてくれるなど、話の会話がスムーズになった。

これらの経験から私は一回目のルームからファシリテーターを務め、相手の話に質問をするなど自然に行っていることに気づいた。私の中では他人とコミュニケーションをとる上で普通のことをしたまだったが、他の3人にとってはあまり普通ではなさそうだった。意識せずとも円滑なコミュニケーションをとるための行動が出来ていたことは自分の強みがひとつであると気づくことができた。

そして、自分では毎回自然と行っているので何とも感じなかったかもしれないが、2回目にほかの生徒が質問や話のネタを自分からふってくれたことで先程よりもスムーズな会話をとることが出来ることを実感できた。ファシリテーターや5W1Hの質問を意識してコミュニケーションをとる、という事が他の人を通して気づくことができた。

とても楽しい講義でした。ありがとうございました！

私はコミュニケーションが得意な方ではないのですが、今回の講義を受けて、もっと他者とのコミュニケーションを楽しめるようになりたいと思うようになりました。そのためには、今回学んだ他人軸や自分軸、5W1Hなどを日頃から意識して、今よりもっと多くの人とのコミュニケーションを通して、人生を豊かにしていきたいと思いました。今日はありがとうございました。

相手が受けたいボールを投げることができるか意識することはあったが、相手が投げたいボールを受け取ることはあまり意識してこなかったので、これからの会話では心に留めておこうと思いました。

コミュニケーションについての理解を深めることができた。  
特に、他人軸と自分軸というイメージは非常にわかりやすかった。

人との円滑なコミュニケーションをとるのがあまり得意ではないため、これからは5W1Hを意識して会話していこうと思った。また、ブレイクセッションでは初めて喋る人ばかりだったが、いろんなことを話すことができて楽しかった。

今回の講義で学んだコミュニケーション方法を活かして友達づくりを頑張っていこうと思います。

ブレイクアウトルームに分かれて話す授業は久しぶりだったので緊張しましたが受動的ではない授業になったのでよかったです。こういったグループワークの場合、顔が見えないことも相まって話が弾まないのが普通でしたが、今回はグループのうちの2人がすごく話が上手く、気さくにたくさん話してくれたので新鮮でした。2回とも同じグループでしたが、違うグループでも面白そうだと思いました。議題が明確に決まっていないうフリートークのようなブレイクアウトルームは初めてだったので難しかったですが、コミュニケーションを意識することができました。本日は講義をしていただきありがとうございました！話すことがない時は相手の服装や持ち物を褒めようと思いました。

本日はありがとうございました。私は自分のミスや失敗を見せることを意識しています。初対面の人には少しアホなこと言ってみたり、バイトの新人には教える内容を無理に完璧にしないで、こんな感じ！くらいのニュアンスで伝えています。もちろん自分軸で考えることは重要ですが、自分軸で生きるためにその環境をつくる工夫も同じくらい必要だと感じました。

コミュニケーションにおいて相手の欲しいボールを投げられるかが重要になってきますが、決して他人軸に生きるのではないということに強く印象を受けました。相手に合わせたり空気を読むことはほぼ無意識に出来るのですが、それは自分軸を失ってしまっているからなのではないかとハッとさせられました。自分と仲間と苦手な人達とのコミュニケーションをすることで視野を広げ、自分軸を大切にしていきたいです。そうすることで自己肯定感を120%以上！150%を目指して頑張りたいです。今日はありがとうございました。

今日の授業の中で、他人にあげられた肯定感は他人によって簡単に下げられてしまう、と言った内容の発言をされていて、それがとても印象に残った。自分で自己評価をすることは思い込みじゃないか、と思ってしまっていたが、自分自身で評価するからこそ、場所や状況などに関係なく、それが普遍的なものにもなるし、自分で変動させることもできると考えると、自己評価の方が他者、他人からの評価よりも大切だなと思えたし、それなら自分で自分をちゃんと評価してあげようと思った。

他の受講生の話の話を混じえながらとても面白い授業だった

コミュニケーションは手段だが、コミュニケーション自体を目的とするという考えに感銘を受けました。最近、コロナの影響で人との関わりが希薄になり、「もう新しい友達はいらない。今いる友達だけで充分」という考えになってしまいました。そのため、積極的にコミュニケーションを取ることをやめてしまっていました。しかし、深見先生の「コミュニケーションをするために生まれてきた」というお言葉を聞いて、1度きりの人生なのだから人との関わりを大切にしようと考えを改めることができました。この講義を受けてよかったです。ありがとうございます。

コミュニケーションに対してもの凄く苦手意識があって、それが自己肯定感が低い理由の一つでもあったのですが、先生の話聞いて少しコミュニケーションに対して前向きな気持ちになれました。バイト中、暇な時に同じシフトの人と話すタイミングがよくあるのですが、なかなか会話が続き沈黙が辛かったので、5W1H試してみたいと思います。

この講義でコミュニケーションがうまくいく状態とは、話し手が伝えたいことが相手に的確に伝わっており、お互いに理解し合っている状態であると学んだ。しかし本で行ったブレイクアウトルームのように、相手の顔が見られない状況下でのコミュニケーションは相手の表情を見ることができないため容易ではなく、とても難しいものだと感じた。

今後はよく5w1hを考えてコミュニケーションしていきたいと思います

楽しそうに話してくださるのでこっちまで楽しく、コミュニケーション上手なんだろうなと感じた。話すのが上手より聞くのが上手でリアクションが気持ちいい人がやっぱりコミュニケーションがあるのかなと思ったので、話すより聞く技術を付けたいと思います。

今後、生きていく上で大切だなと思うような、何度でも思い出したいなと思うようなお話でした。特に、ゾーンのお話は自分のことを言われているような気がしてとても心に刺さりました。私は友人関係は狭く深くなタイプで、それでいいと割り切って、新しく出会う人に必要以上に関わろうとはしていませんでした。もちろん、それはそれで悪いわけではないけれど、一度きりの人生でもっと色んな人と出会って会話をして新しい発見をしたりしないのはもったないと少し思いました。これからは恐怖ゾーンに飛び込むことを恐れなくてそこを乗り越えて成長していきたいです。また、自己肯定感のお話で、「自分なんて・・・」と思っている人には話しかけにくいという言葉がとても印象的でした。心の中で思っているだけでも自信の無さは顔に出してしまうのだらうと思います。嘘でも自己肯定感120%、150%と言えるような自分にならうと思いました。今回の講義を聴く前よりも、聴いた後では、相手が望むボールを投げる意識をしつつ、もっと自分軸で生きてみようと思えるようになりました。貴重なお話をありがとうございました。

コミュニケーションでは相手が望んでいるものを与えることが必要だと学んだ。私は初対面の人やあまり親しくない人とのコミュニケーションが苦手で、どう反応すれば良いのか分からないことが多い。だが、それは次に何を話そうという自分の中だけでのことを考えており、相手が何を望んでいるのか考えていなかったからだ実感した。また、5W1Hを使って、相手が話したいことを引き出すことも重要だと分かった。

コミュニケーションをとる際は自分の伝えたいことがなるべく伝わるようにと思ってきましたが、相手がなにを求めているのかを考えると上手くキャッチボールができるのだとわかりました。  
相手が上げた自己肯定感は相手が下げるといことで、自己肯定感自分であげて相手に振り回されず、自分の味方は自分でいたいです。

わかりやすく何より楽しかったです。すごくいい経験をできたと感じました。

初めてファシリテーターをやってみたが、難しいなと感じた。相手にどう投げかけたら返しやすいか、とか自分の発言で相手が傷つくことがないようにとか色々注意しなければならなかった。でも、喋ったことの無い人たちとコミュニケーションを取るとは社会に出た時にすごく役に立つなとも思った。相手に共感したり話を聞くことで、相手も自分に興味を持ってくれたり、そうすることで円滑なコミュニケーションを取れるようになると、ブレイクアウトを通して分かった。緊張したけれど、楽しさもあった。これからオンライン授業の中で、今日のようなブレイクアウトがあったら、積極的にファシリをしていきたい。

今日の講義を聞いてコミュニケーションとは何かを再度確認できました。日常で当たり前を取っているコミュニケーションを詳しく見てみるといつも上手くいくコミュニケーションばかりではないことやコミュニケーションの輪が変わっていること、それぞれの人の特性等に気づくことが出来ました。ブレイクアウトセッションでは初めはお互いの様子をうかがいながら話していましたが2回目のセッションではだんだんと心を開いて話せるようになりました。後半に学んだコミュニケーションにおける心のゾーンでは恐怖の先に学習や成長があると学びました。オンラインでコミュニケーションを取りづらいつまご時世ではありますが、勇気をだして世界を広げていきたいと思いました。

先生が最後おっしゃった自殺者をなくしたいという目標は長い道のりだと思いますが、先生の話し方や人柄を拝見するといつか叶うのではないかと希望が生まれました。自分が悩んだ時や落ち込んだ時に相談したいです！

コミュニケーションにおいて質問力が大切だと学びました。5w1hは取り入れたいと思いました。また学習や成長するためには一歩突き抜けて進むことが大切だと学びました。新しいことに挑戦するのには不安がつきものだと思います。しかし悩まずに考えて、どうしたらうまくいくのかなという方向にシフトチェンジしていきたいと思いました。

コミュニケーションを積極的に取ることで人生が豊かになるということがわかった。バイト先の人を相手にして、見た目などを題材にして5w1hを駆使してコミュニケーションを上手く行えるようにこれから練習していきたいと思った。

仲の悪い人、仲がよくない人のコミュニケーション=多様性がうまれるとあって、これは現代社会に求められる包括や多様性そのものだと考えた。自分軸で考えると不快な要素に思えるが、周り廻って自分のためになると考えられるので、最大限の努力をしたい。

自分に価値があると思うことについて、そうすることにより不条理への精神的な耐性や全体的な幸福感の向上にかかわるとわかり、49%から挙げられるようにしていきたいと思えるようになった。

深見先生がおっしゃっていたことは納得させられることがありました。まず5W1Hはコミュニケーションを取る上で大切であると思う。ブレイクセッションでの会話で意識することで話ができるようになりました。

好きな人とのコミュニケーションを取ることが大切である。そしてそれ以外の人ともコミュニケーションも取ることが大切。そうすることで人生を豊かにするとおっしゃっていました。私の心に響きました。これからは色々な人と会話を取るようにしていきたいと思います。

最後に先生が仰ってた自殺を無くしたいと言うのが物凄く感動した。私は自己肯定感が低く、考え込んでしまうと深みにハマってしまうので自分の事を大事にしようと思った。

個人が成長できた過程に必要な領域について勉強になりました。コミュニケーションが苦手だが、そのようなコンフォートゾーンを超えることができれば、自分が成長をしていくと思いました。



コミュニケーションをする時、席が白けさせないために積極的に会話に参加するのも重要だが、コミュニケーションは本質的にキャッチボールのようなものなので、できれば「暴投してしまわない」ように工夫しながら話すべきだなあ。  
また、他人軸と自分軸の違いから、その両方のバランスをコミュニケーションの時にどう保つかも、とても考えるかいがあるものだと思う。

コミュニケーションについて、キャッチボールで例えることが私にとっては分かりやすかった。そして、自分軸で生きるべきなのか他人軸で生きるべきなのかなど、その場において使い分けることが大切であるのも学んだ。相手とのコミュニケーションばかり考えるのではなく、自分とのコミュニケーションするのも大事である。このご時世で、オンラインの授業が多く、ブレイクアウトセッションで話すことが多いが今日はあまり喋ることが出来なかった。話しかけることは勇気があるが、今後意識してやっていきたいと感じた。

大学の授業と比べて、日常的なことを重点的にして、授業を進めている感じなので、話が入ってきやすかった！  
めっちゃ楽しそうに笑う人だと思った！笑

本日はありがとうございました。  
自分は内向的だと思っているのでそれも認めて徐々にコミュニケーションの幅を広げようと思うきっかけになりました

自己肯定感を120に通常で持っていくと言う話が響きました。努力や、サボリ、得意なこと苦手なことを全て知っているのは自分自身しかいないので、他人の目を気にすることなく、自分に自信を持ち、持てるように行動しようと思いました。今日はありがとうございました

先生が、仲良い人以外と話す機会に対してすごく楽しそうに話していたので、自分もチャレンジしてみたいと思った。

あまりブレイクアウトでは積極的に発言できなかったが、久しぶりに意欲的に授業を受けられたと思う。面白かったです。

私は今回の講義を聞いて、コミュニケーションの大切さを改めて感じました。やっぱりコミュニケーション力が高いと誰からも好感度が良いんだなと思ったので、自分から話しかけたり率先して話せるようにしていきたいと思いました。また自己肯定感を聞いた時、私は70%にしたのですが意外と皆の自己肯定感が低くて驚きました。

考え方を少し変えるだけで生きやすくなるように感じた。相手の欲しいボールを投げているつもりでも、相手がそう感じていないこともあると考えると難しいなと思った。

瞑想を体験出来たことが良い経験になったと思います。自殺を0にしたいという先生の活動応援しています。本日は講義をして頂きありがとうございました。

深見先生の講義は、「陽」の視点からのお話でコミュニケーションでも、いつもの授業とは少し違った印象を受けました。面白かったです。私は積極的にコミュニケーションをとるタイプではないのですが、深見先生の人柄から講義内容に説得力を感じました。最後に仰っていた先生の目標は難しいことだとは思いますが、学生時代に人間関係に悩みを抱いていた1人の学生として応援しています。  
本日は貴重なご講義をありがとうございました。

あたりまえにできたら良いことが意外とできていないことによって、コミュニケーションが円滑にできないことがあるとわかった。相手のことを知ってコミュニケーションを取ること大切だと思っていたが、自分のことをよく知らないとコミュニケーションはうまくいかないことを学び、もうすぐ就活も始まるため、自己分析をはじめとしたさまざまな方法で自分を知るべきだと感じた。

こみゆにけーしょんとはいつなんどきでも必要、  
言葉のキャッチボールをいかに上手にできるか  
自分と相手の共通点を早く見つけることが大事だ。  
相手が望んでいないものを投げてしまうと、自然とコミュニケーションは上手くいかない。  
ファシリテーションと質問を意識して、どんな時でも相手が求めている答えを探しそれを見つけることが大事だ。  
また、5withや、瞑想、手帳に大事なことを書き込むなど色々なものが挙げられる。  
コミュニケーションの難しさがわかった。

私は、自己肯定感が低いと自覚していて悩んでいました。今回のブレイクアウトルームでも、自分なんか喋り出して仕切る自信がないなあと考えてしまい、なかなか喋れませんでした。しかし、深見先生の思っなくても120%と言おう、という言葉聞いて、そうすることで自分の考えが変わるのではないかと思います。また、安心(コンフォートゾーン)から勇気を持って飛び出すことで、成長(グロースゾーン)へ着くということをブレイクアウトルームで実感しました。就活、社会人に近づいていくにつれてコミュニケーションは重要になっていくと思うので、勇気を持って色々な他人関わっていきたいと思いました。本日は貴重なお話をありがとうございました。

本日の話を聞いて自分は他人軸で生きてきたなと実感しました。「友達は、世間は」という考え方がベースであったのでこれからは自分のためにも自分軸を意識しようと思います。授業内容とは関係なくなってしまうですが、先生のお話の仕方が明るくて「先生みたいな人をコミュニケーションが上手いと言うんだな」と感じました。本日はありがとうございました。

深見先生の話がわかりやすく、勉強になった

授業以外の人たちの話も聞けるいい経験になり、コミュニケーションについても色々勉強になりました。ありがとうございました！

様々な気づきを得ることのできる講義でした。特に最後の自己肯定感の話では上限を120%にするというアドバイスがあり、とても素敵な考え方だなと思いました。あまり自己肯定感の高い方ではないので今回いただいたアドバイスをもとに高めていけたらなと思います。

本日はご講義ありがとうございました。

コミュニケーションとは、相手が欲しいところにボールを投げれるかであったり、相手と自分が重なっている部分であると知った。

また、他人軸で生きると生きづらくなると聞き、自分が悩みや不安が多いときはもしかしたら他人軸を中心に考えていたのではないかと思えた。

今回の講義をこれから先思い出し、自分が救われる事があるんじゃないかなと思えたくらい、コミュニケーションについて良く学びました。

ありがとうございました。

コミュニケーションはやっぱり顔が見えてない状態では難しいなと思いました。

講義中に突然瞑想を始めるなど驚きのある内容だったので新鮮に感じられた。話題の種類も様々で授業全体を通して興味を引かれる内容で面白さを持ちながら受講できた。

講義を聴いて私は考えすぎなところがあるからコミュニケーションが上手くいかないのかなと感じました。例えば会話をする際質問から始めてみるとありましたが、「質問してそこから会話がうまく弾まなかったらどうしよう。」とか、「どうせ質問しても相手からもらった答えにうまく返せないだろうな。」など話す前から考えてしまいます。自分の性格的に他人軸で生きてるという感覚はないし、割と1人でなんでもできるので、他人にどう見られようが関係ないと思っているのですが、潜在的にそういう感覚があるのだろうなと思い、改善していきたいと思いました。

とても聞きやすかったです。

コミュニケーションは今までの人生で数え切れないほど行ってきたので、意識せずに行っていましたが5w1hだったり質問をするという事が基本中の基本ではありますが人のコミュニケーションの上でどれほど大事なことが改めてわかりました。

1時間半の授業を受けたのですが、深見先生のような先生に小中学校のとき、授業をしていただきたかったと思いました。悩まず考えること、私語や雑談の中にこそ本質があること、などたくさん心に響く内容のお話を聞くことができ、とても充実していました。また、仲間とのコミュニケーション以上に自分とのコミュニケーションが大事ということを知ったので、瞑想などできることからやっていきたいと思います。貴重なお話をありがとうございました。

自分は人と話すのは好きなのですが、目を見て話したり近距離で顔を見ながら話したりするのがあまり得意ではありません、こんなパラドックス自分では嫌になります。人を笑わせるのが好きなのですが、笑わせる時には失礼が表裏一体で付いている気が自分ではするのでこれから気をつけて行きたいです。

自分とのコミュニケーションの大切さを知った。自己肯定感を上げていきたいと思う。外交的な人と内向的な人とのうまい付き合い方が気になった。

他人軸、自分軸の話は自分にとってとてもためになるものだった。本日の講義では、これから生きていく上で必要なコミュニケーションの力を再確認できたとてもいい機会だったと思う。

コミュニケーションをする上で大事なことをお話しされていたのでとても参考になりました。今後のコミュニケーションで常に質問を考えることを意識していきたいと思います

いい意味で大学っぽくない講義というか、専門的というより普遍的なテーマで、気負うことなくお話を聞いた。  
コロナ禍ではコミュニケーションの機会が一気に消えました。特に大学最初の一年は完全オンライン授業で実家（島根）に引きこもるという状況で、友達は地元から出ているし、遊び場所もなく、結果鬱になり今もそれが尾を引いています。友達がいないのは大学を非対面にしたコロナのせいだとウイルスに責任を押し付けているのですが、OMOの考え方を知り、オフラインでのつながりよりオンラインでのつながりの方が圧倒的に広く大きくあるものなのかと気付かされ、オフラインでの繋がりが無い限りオンラインでは作れないなどと思っていた自分を省みました。今の自分は何をするにしてもどこに行くにしても全て1人でやりきってしまうのですが、コミュニケーションするために生まれてきたという言葉聞いて、もう少し積極的に他人を巻き込んで、他人と関わろうとしていくのがよいのかなと思いました。  
授業後に「自分の興味のない人とコミュニケーションが取れない」という相談にのっていただいてありがとうございました。スモールステップ、実践していこうと思います。本当にありがとうございました。



終始笑顔で、とても聴きやすく、面白い授業でした。  
また機会があったらお話聞きたいと思いました。  
ありがとうございました。

自分は自己肯定感がすごく低かったのですが、先生のお話を聞いて声に出すのは難しくても自分の中だけでいいから自己肯定感をあげていこうと思いました。

自己肯定感のお話が1番心に残りました。私は小学生の頃から周りと比べては落ち込み、冗談で言っているであろう言葉を間に受けては、自分はなんてダメな人間なんだろうと感じることが多かったです。しかし大学受験を通して自分が努力したことを結果として受け止めたこと、大学入学と共に今までのコミュニティとは全く違うところに入ったこと、一人暮らしを始めたことで自分って頑張ってるわ、と素直に認められるようになりました。「他人に上げられた自己肯定感は他人によってすぐに下げられてしまう」という言葉、素敵だなと思いました。

自分とうまく向き合っていくことが対人関係にも良い影響を与えうると思いました。私は2年近く毎日日記をつけています。読み返すとなんでこんなこと思っていたんだろうと振り返れて内省できる点が良いなと感じています。瞑想などで今の自分と向き合う方法を身につけておきたいと思いました。

本日は短い時間でしたが、ありがとうございました！

面白い講義をありがとうございました。

相手を思いながらコミュニケーションをとることが改めて重要だと感じた。瞑想やってみようかなと少し思った。自分は割と否定的な人間であると思っているので肯定感を持って日々を過ごすことが大切だと痛感させられた。

グループで話を進めることの大変さを実感した。人任せにせず、自らが口火を切ることを意識する事が重要であると感じた。また、自己肯定感について、私は何かの一生懸命になっている時に自己肯定感が高いと感じるなと思った。

これから他者とのコミュニケーションにおいて活かしていけることがたくさんあったと思うので、そういうところは今後しっかり活かしていきたいと思った。

自分の感情変化を言葉にするは難しいと思っていたけど、ゾーンの話聞いた時に「なるほど」とずっと頭に入ってきた。自分は悩みすぎてなかなか行動に移せないことが多いので、とりあえずやってみる、ということこれから意識してみようと思った。

自己肯定感を高めに設定したいと思いました。また、恐怖が成長へ繋がるため、何事にも挑戦したいです。

コロナになってコミュニケーションの大切さを感じるようになりました。ズーム上でグループ活動になっても一言目を誰も発さない、話のラリーも人任せが多いです。誰かじゃなく私が、主体的に発言していくことが大事だと学びました。

他の人の爆投してしまった例を見て、自分と同じようにたくさんの方がコミュニケーションをとる上で失敗しているということが分かり、少し勇気をもらえました。私は引っ込み思案で周りからの評価をととても気にしてしまうのであまり気軽にコミュニケーションを取ることができないのですが、失敗を恐れずたくさんの人と触れ合っていきたいと思いました。

瞑想に興味が出ました。ありがとうございました。

コミュニケーションや相手との関わり方についてより深く考えるきっかけとなりました。  
これからは暴投してしまわないように、キャッチボールすることを心がけていきたいと思います。  
本日はお忙しい中ありがとうございました！

先生が勤務されている小学校が愛知県瀬戸市にあるということで、名古屋市出身の私は身近に感じました。本日の講義で特に印象に残っているのは、「自己肯定感自分自身で高めるもの」という言葉です。他人の評価に左右されるのではなく、自分自身の軸をきちんと持つことで揺るがない自己肯定感が生まれるのだと感じました。今後は毎日3行日記を書いたり、瞑想をしたりと自分と向き合う時間を少しでも作って自分を大切に、人とコミュニケーションをとることを楽しみたいと思います。

今回の講義を聞いて、印象に残ったこととして瞑想の事です。  
普段私は迷走することがなく瞑想してみたら心が本当に落ち着き今後やっていこうかなと思いました、

最後に深見先生が言っていた、「日本の自殺者を0にしたい」という目標について、私もなぜ日本はこんなにも自殺してしまう人が多いのだろうか調べてみることにしたいと思った。その他のお話も新鮮な話で、興味が湧くようなお話を聞くことができ良かったです。

嫌だなと感じることを突き抜けると学習・成長につながるというお話が印象的でした。来年から社会人として働くことに対し、嫌だな、不安だなと感じることがたくさんあるのですが、どうしたらうまくいくのか考えて挑戦していくことで、現在20%の自己肯定感を120%以上にできるようになりたいと感じました。

他人軸と自分軸と、相手や状況を考えてコミュニケーションをとることの違いというのを認識できました。  
自分をいつでも120%と言えるような、自己肯定感の高さをもちたいとおもいます。

本日は本当にありがとうございました！

先生の講義はとても心に響きました。

私は普段から初対面の人と会話するのが苦手で沈黙が気になってしまうのですが、まだ多く関わっていないからどこにボールを投げればいいのかわからないからであるという考えにとっても納得しました。その時は焦らずに5W1Hを意識して質問をし、どの位置にボールを投げればいいのかゆっくり知っていけばいいのだと分かりました。

また、私は元気な時と落ち込んでいる時の差が激しくて、今のようなテスト期間は切羽詰まって泣きたくくなります。講義中もそんな気持ちだったのですが、瞑想をしたことにより、自分の立ち位置が整理され、心に少しゆとりができました。自分を見失っている時こそ、1分でも瞑想を取り入れてみようと思います。

あと、自分とのコミュニケーションなのですが、私は毎日幸せノートというのを書いています！1日3つ幸せに感じたことを書いています。先生の話聞いて、今後も続けようと思えました！

先生の話聞いて気持ちが明るくなりました。

YouTubeも見ようと思います。本当にありがとうございました！！

先生の「自分を必要以上に下げないで」という言葉が印象に残りました。確かに人と話していて自分に自信がなさそうな人より自分に自信がある人と話す方が楽しいと感じるのでこれはとても大切なことだなと思いました。また「自分が何か行動する時恐怖を感じていることは成長に向かっていること」という言葉にもとても感動しました。来月からオンライン留学をするのですが、申し込みをするときから今もずっと怖いという感情に近いドキドキを感じています。でもこれが成長するサインだと思うとワクワクした気持ちになりました。

ありがとうございました。

新しい視点でのコミュニケーションの捉え方が見れたからとてもよかった  
今回に限らずこの講義はいつも新鮮でハッとさせられることばかりで面白い

会話の「キャッチボール」というのは、小学校のときに道徳の授業や先生の話でよく聞いた記憶があります。ところが、中学・高校・大学では、その言葉をあまり意識しなくなっていたことを今回の講義で気づかせて頂きました。深見先生が常に笑顔を見せていたことは、まさに非言語的なキャッチボールの1つだと思います。先生の作り出す柔らかな空気が、コミュニケーションや人間関係、人によってはセンシティブなり得る内容を話す上では非常に合っているのだと考えます。一方で、例えば数学の講義や堅苦しい話をするときなどは、厳しく神妙な顔つきで教えることがキャッチボールとして成立することもあるかもしれません。このように、コミュニケーションは常に自分が社会環境に置かれることによって生まれるものであることを実感いたしました。本日は貴重なお時間をどうもありがとうございました。

アフターコロナのコミュニケーションの部分で説明されていたOMOが印象に残った。今までは、コロナだから。リモートだから。と思うことが多々あった。しかしコロナがおさまった後においてもオンラインがメインのオフラインが少しみたいな形になると言われた時には考え方を改めなくてはならないなと感じた。顔を出すだったり、声だけは毎回出すだったり当たり前のことを今から少しずつできるようにしていきたい。

日常的に、コミュニケーションをとる中で言葉の大切さを改めて感じることができました。

対人コミュニケーションにおいて、悩むことがとても多いので今回の講義を聞いてとても勉強になりました。  
コミュニケーションする相手が外向的か内向的かなどの性格を把握することや5W1Hの質問をすること、相手を褒めることなどコミュニケーションの基本となることがやはり大切なんだと再認識しました。  
最近、自分と友達の価値観とのギャップが大きすぎて振り回されるばかりで辛かったので友達との縁を切ってしまったのですが、自分と価値観が違う人からこそ学べることもあると分かり、少しだけ後悔が残りました。  
これからの人間関係において、今日学んだことを活かしてコミュニケーションをとって良好な人間関係を築いていけたらいいなと思います。

成長するためには、現状のコンフォートゾーンから抜け出して恐怖ゾーンや学習ゾーンを経る必要があるということが印象的でした。この仕組みを知っているのと知らないのでは大きな違いがあるだろうなと思いました。

コミュニケーションを他人軸か自分軸で行うかは時と場合によって使い分ける必要がある。しかし他人軸であっても、相手から見て自身に同意してくれる存在を必要とする場合もあれば、新しい違った意見を求める場合もあるのではと思った。

自分軸と他人軸のバランスをどのように取るかが重要だと感じた。自分を大切にしながら周りに目を配るというマルチタスクができるようになっていきたい。  
にこやかに寄り添うように先生が話してくださり、話が入ってきやすかったので、参考にしたいと思う。



日常生活において、実践できそうなコミュニケーションを学びました。このような機会はあまりないので、定期的にあつたらいいなと思います。

キャッチボールを意識してコミュニケーションしようと思った。

「自殺を0にしたい」という発言については、身近に苦しんでいる人がいたら手を差し伸べてあげるような小さな優しさからの発言だったことが分かったので優しい人だと感じました。

内容も面白かったし、何より元気ももらいました。

ブレイクアウトルームでのコミュニケーションが難しかった。顔が見えないので、最初に話して続かなかつたら気まずいなと思い中々話出せなかつた。これから就職活動も本格的になるので、グループでの会話の回しや、面接での返答を上手くできるように意識して練習しようと思った。

自己肯定感は、自分がとても低いので、他の人も低いと思っていた。実際は高い人が多かつたので予想外だつた。もっと自分のことを大切にしようと思った。

コミュニケーションをとる際に、5W1Hを気にすることで、より円滑に交流ができることを学んだ。加えて、自身と相手に共通する部分を理解することで暴投のようなことにならないことより、上記も踏まえたうえで、今後のコミュニケーションに役立てたいと思った。

とてもわかりやすい資料と聞きやすいトーンで話されていて、これが上手なコミュニケーションの取り方かと感動しました。相手を取りやすい球と投げられた球を受け取ること、5w 1hを意識して失敗も次に活かしながらコミュニケーションを行っていくことが大事だと理解しました。また、4月から社会人になるので、学生と社会人の違いや、恐怖の先に学びや成長があるというマインドの持ち方はとても参考になったので、これからの人生で意識していきたいと思います。

コンフォートゾーンは去年の夏の講習でやった思い出があり、久しぶりにその言葉を聞いて今年もしっかりコンフォートゾーン抜け出して活発的に動かなければいけないと感じました。本日の講演ありがとうございました。

相手とのコミュニケーションは相手のことをしっかり考えて、コミュニケーションがすれ違わないようにすることが大事だということが分かった。また、この授業を聞いて、自分とのコミュニケーションを大事にしようと思った。

1回目のブレイクアウトは躊躇してしまってほとんど会話がなかったのですが少しの勇気でとても有意義な時間を生み出すこともできることが分かったのでできそうなことからトライすることを続けていきたいと思いました。先生のお話とても面白いかつ分かりやすく、きっと生徒さんにも好かれる最高の先生なんだろうなと感じました。

私は遠慮しがちの性格で自己肯定感が低く、相手優先の考え方をすることが多かったのですが、これでは逆に相手に失礼だと気づきました。相手から近寄りやすい存在だと思って貰えるようにまずは自分の事を好きになって自己肯定感を高くして、相手のことに興味を持ち、実りあるコミュニケーションをしていこうと思えました。