

調理実習のメニューを決めました！



11月14～18日に行われる調理実習に向けて、グループ学習でメニュー決めを行いました。調理実習を行う時間や食の好き嫌いなどを確認しながら、自他を尊重した話し合いを心がけてメニュー決めを行いました。決まったメニューについては、ご家庭や在籍校で話題にしていだければと思います。



聞き上手になろう！



人の話を聞くことは、自分の話をする以上に大切です。聞き上手になって、より豊かな人間関係を築くことができるように、聞き上手になるコツを紹介し、話を聞く練習をしました。

人の話を聞くことは……

自分の話をする以上に重要！

聞き方を強化する方が幸せになれる可能性が高まる！

発信型よりも受信型が信頼を生む！

さあ、今日から聞き上手になろう！



基本の聞き方「あいうえお」

- ・「あ」→相手の目を見て
- ・「い」→いい（良い）姿勢で
- ・「う」→うなずきながら
- ・「え」→笑顔で
- ・「お」→終わりまで聞く

基本の聞き方「あいうえお」を意識して話を聞いてみよう！



【おまけ】自分の利き感覚を知ろう！

目を閉じて「海」という言葉を聞くとどんな五感が刺激されますか？

- ①砂浜やビーチで遊ぶ人たち
- ②カモメの声や波の音など
- ③海の水の冷たさや、日差しの強さなど

※解説は裏面にあります



①を選んだ人 → **視覚Vタイプ**

明石家さんまさんみたいな人。頭の中で物事を映像で処理し、頭に浮かべる大量の情報を相手に一気に伝えようと早口で話す。このタイプの人には、テンポ良くあいづちを打ってあげると気持ちよく話すことができる。

②を選んだ人 → **聴覚Aタイプ**

タモリさんみたいな人。物事を図形や感覚ではなく、言葉で論理的に考える。音を聞く耳の周りに意識がいきやすく、明瞭な声でなめらかに話す。このタイプの人には、物静かな所で話を聞くと良い。

③を選んだ人 → **身体感覚Kタイプ**

南海キャンディーズのしずちゃんみたいな人。物事を頭ではなく身体で感じ、比較的低めの声でゆっくり話す。このタイプの人には、ゆっくりしたペースのあいづちや言葉かけが良い。

参考文献 藤本 梨恵子 著『なぜか感じのいい人の聞き方 100の習慣』

さらに聞き上手になるためのコツ

① **自分の話ばかりしない**

話す：聞く = 3：7

② **関心を寄せる**

聞きたい、という気持ちが相手に伝わり
会話が弾む
自分の話も聞いてもらいやすい

具体的なコツ

① **感心や感動の声**

「お～」 「すごいねえ～」

② **ポジティブな共感**

「いいねえ」 「なるほどね」

③ **ポジティブな感想、質問**

「私も行ってみたいなあ～」

第2回 パネルクイズ(アタック21)



問題を難しくしすぎました(ˉ_ˉ;)どのグループも正解には辿り着きましたが、途中で力尽きる様子も…。しかしよく考え、よく話し合っていました！