

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室



HOME | 資料室 | 一般教養 | 語り部スキル | 会話術の焦点 (2)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

社会保障

労使トラブル法律相談Q&A

労働関係法

経営全般

人間関係とコミュニケーション

ライフプラン

男女共同参画

公務員関係法

日朝の歴史

7つの習慣

中東の歴史

ボランティア活動

環境活動

社会貢献活動

自己啓発

生涯学習

外交・防衛問題

資本論

教育カリキュラム

日本国憲法

会話術の焦点 (2)

「想像力を身につける」

想像エクササイズ

色のイメージ

効果

- ・意識的に想像力を引き出す力を養うことができる
- ・想像的な色のバリエーションの探求ができる
- ・集中力を養うことができる
- ・積極的に聞く力を養うことができる

方法

- ・部屋中に広がり、床に座るか寝ころがるかするよう指示する
- ・声が届きやすい場所に座るようにする。次のように参加者たちに話しかける
リラックスして目を閉じましょう
(動きが止まり落ち着くまで待つ)
想像力を使って、これから言う色を目の前にパッと広げましょう。赤…緑…青…黒
(待つ)
それでは、これから言うものを想像してください。びかびかの赤いリンゴ
(間)
高く伸びた緑の草が風にゆれているところ
(間)
大きくて青い空とふわふわの雲
(間)
黒い霊柩車が通り過ぎるところ
(間)

全部の絵を消してください

さあ、ひものついた大きな風船のたばが見えます。風船はいろんな色をしています。何色が見えますか？
(間)

風船を数えてください

- (もし参加者が手をあげて目に見えない風船を指さしながら数えても驚かない)
- それではひとつずつ風船を放しましょう
(間)
すべての風船が飛んでいったら、体を起こしてゆっくりと目を開けて、こちらを向いてください。

参加者を集めて、何が起こったか話し合しましょう。次のような質問をしてください。

- ・色は見えましたか？何色が見えましたか？
(ふつう、赤と黒がもっとも見えやすい)
- ・色だけを見る方が簡単だった？それとも色のついた物を見る方ですか？
- ・どの物が一番はっきり見えましたか？リンゴ？草？空？雲？
- ・風船は見えましたか？何色でしたか？
- ・自分は絵の中にいましたか？
- ・風船のひもを握る自分の全身が見えましたか？それともひもを握る手だけが見えましたか？
- ・ほかにも誰が見えましたか？
- ・風船はどこに行きましたか？

答えはさまざまです。

風船がどこに行ったのかなど気がつく人もいますし、そうでない人もいます。

色が簡単に見える人もいますし、見えない人もいます。

すべての反応、すべての絵、そして感情が正しいことを確認させてください。

想像に間違いはありません。

傾聴

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

(つづく)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

🔍 サイトマップ 🔍 このサイトについて 🔍 個人情報保護の取組みについて

🔍 ページTOPへ

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's広場

関連リンク

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.