

コロナ禍を過ごした学生に聞く

人間関係の持ち方・育て方

人間関係のコツって何だろう？

作成 2023.3

目次

- 01 目次
- 02 ワークショップを行ったきっかけ
- 03-05 ワークショップ概要
- 06-07 参加者の言葉
- 08 終わりに

ワークショップを 行ったきっかけ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、大学の授業がオンライン化されたり、様々な行動が制限されたりしたことで、コロナ禍を過ごした学生は、友だちづくりなどの人間関係を構築する機会を奪われてしまった。そんな状況下を過ごしてきた学生が、どのように人間関係を持ち、育ててきたのか明らかにし、人間関係に関して悩みがある人やコロナ禍の後を過ごす人々など、時間を割いてこの冊子を読んで下さる人それぞれにとって何か気づきが生まれてほしいという思いと、ファシリテーションを用いることで自ら「話したい」と思えるような対話の場を作り出すことができることが、ファシリテーション同好会が今回のワークショップを行ったきっかけである。

人間関係の持ち方・育て方

人間関係のコツって何だろう？

「人間関係のコツを知ることによって気持ちよくなったり、人とのかわり方に関して新たな発見をする」このイベントは大学生における人間関係に関する不安の解消やこれまでの人間関係について振り返って自分を知るためのイベントです。他の人と人間関係に関する価値観を話し合うことで、人との関わり方のコツを見つけます！

楽しくしゃべりする雰囲気です！



こんな人におすすめ！
・大学生活を振り返りたい人
・友達作りに悩んでいる人
・人間関係のコツを知りたい人

①緊張をほぐす活動
(自己紹介)



④感想共有

当日の流れ



②紙に書き出す
大学生活を振り返ってみよう



③グループで話す

日時 2022/10/2(日)13:00-17:00
場所 静岡県立大学
対象 大学2、3年生(他学年も歓迎)
持ち物 筆記用具

↓申し込みはこちらから



詳細は後日メールで
お知らせします！

問い合わせ
ファシリテーション同好会
G-mail: shizuoka.facilitation.info@gmail.com
Twitter: @facilidoukukai

広報で使用したチラシ

「人間関係の持ち方・育て方」ワークショップ 曼荼羅



企画概要

イベント名 : 人間関係の持ち方・育て方
開催日時 : 2022年10月2日(日) 13:00~17:00
場所 : 静岡県立大学草薙キャンパス
対象・参加人数 : 大学2、3年生・4人
参加費 : 無料
ファシリテーター : 内山、木田、望月



ワークシート

人間関係についてこれまでの自分を振り返ってみよう！

大学入学

現在

どんな出来事があったかな？

どんな気持ちになった？

*時系列に書き込んでみよう！

*大学に入学してから悩んだことは？それはどう解決した？

*大学生になってできた友達はどこで出会った？

*その友達と今の自分の関係は？



当日使用したワークシート

プログラムに関する工夫

「人間関係」という普通の会話ではあまり話さないようなテーマを扱っているため、参加者が「話してもいいな」や「話したいな」と思えるように、少しでも話しやすくなるような流れにした。

- 会の最中や終わったとき、参加者がどんな状態になってほしいか想像する。
- 考え、話す人数の段階を踏む。
(1人→2人→4人)
- 考えやすくなるような問いを投げかける。

当日工夫したこと

- 参加人数の変更があり参加者が1人になってしまったため、ファシ同の3人も参加者として取り組むようにした。
- 少ない人数を生かし、アイスブレイクでも全員と話せるようにしたことでお互いを知ることができた。
- 事前に準備した質問に囚われないことで、話を深めることが出来た。

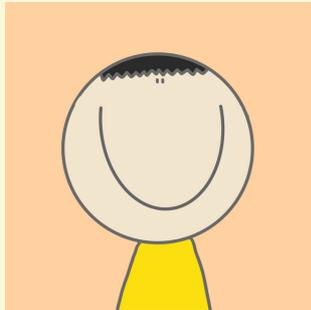
感想

ファシ同のメンバー、参加してくれた学生も全員が知り合いだったので、話しやすかった。人間関係について友達との会話の中でなかなか話すことのないので、悩んでいたことなどを共有できる場所になったと感じた。

参加者の言葉



2021年度入学
静岡県立大学国際関係学部
Tさん



2020年度入学
常葉大学外国語学部
Yさん

会の感想

「人間関係」という視点からそれまでの大学生活を振り返ることができた。少人数かつアットホームな雰囲気、悩み事など自分の内面に踏み込んだ話も打ち明けやすく、受け入れてくれる場だった。会の中で、自然に「他の人と話し合う→気づきを得る→気づきを自分の中に吸収する」という過程を辿ることができた。

人間関係に関する気づき

仲良くなりたい人との距離の詰め方に迷っている人が多かった。大学で毎日会う友人となかなか休日に遊びに行こうという話にならないのもお互い遠慮しているのかも？

「あなたと仲良くなりたい！」というアピールをすることを恥ずかしがっている自分がいることに気づいた。

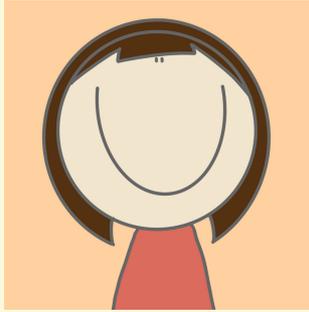
会の感想

人数が少なかったので、割と深いところまで話すことができたと思う。ぼくは常葉大学で、県大との違いを知ることができたので、学年や大学を超えた人たちで同じようなことを企画しても面白いのではと感じた。

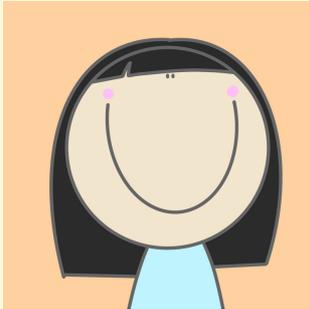
人間関係に関する気づき

コロナ禍になってからの関係作りがやはり難しいと感じたけど、バイトなど自分から関係を求めればいいと感じた。

参加者の言葉



2020年度入学
静岡県立大学国際関係学部
Nさん



2020年度入学
静岡県立大学経営情報学部
Nさん

会の感想

普段人間関係について他の人と話す機会がないので、この場でざっくばらんに話せて楽しかった。自分の中で悩みだったことも、同じように悩んでいる人がいると知ることで前向きに思えた

人間関係に関する気づき

その時一緒にいる人や環境によって居心地の悪いことがあったり、いわゆる「ありのままの自分」でいられていないと感じることがあり、そのことを直すべきことだと考えていたが、話途中で似た感情を持つ人が多いことがわかり、よくあることなのだとわかることで気持ちが楽になり、どんな自分も自分だからそれでいいと思えるようになった。

会の感想

アットホームな雰囲気楽しかったし話しやすかったです。人間関係の悩みに対して共感できる部分も多く、自分以外にも思っている人がいるとわかり心が軽くなりました。

人間関係に関する気づき

意外と自分と同じことを考えていると思いました。素の自分では？深く関わるのが難しいなど、いろいろな人間関係の悩みがあるとわかり、「話す」ということで共感できたり、新たに知ることができたりするのだと感じました。

終わりに

ここまで報告書を読んでもくださりありがとうございました。本ワークショップは人間関係に関するコツを可視化することで学生のウェルビーイング向上の一助になることを目指して実施されました。参加した学生はコロナ禍の大学生生活を過ごしてきており、充実した人間関係を築きにくかった世代でもあります。ワークショップでは学生同士の活発な対話を通してひとつの結論にたどり着きました。それは、話すことの意義です。それぞれの価値観や経験、悩みは異なるため、人間関係のコツについて普遍的な言葉でまとめることは難しいと感じました。しかし、同じ悩みでも違う悩みであっても、みんながそれぞれ人間関係に関して難しさを感じているということ共有することで、悩みだったことを肯定できるようになっていることに気づきました。この結論に至るには、本番や本番を迎えるまでの準備の中で対話を大切に作る場づくりを実践したという経緯があります。ファシリテーションの手法であるグランドルールを設けることで話すハードルを下げるのができたと思います。

最後に、参加してくださった方やここまで読んでくださった方、ワークショップ実施に協力してくださった皆様に改めて感謝申し上げます。この取り組みが何かの役に立てるものであれば幸いです。



ファシリテーション同好会とは

ファシリテーション同好会（通称ファシ同）とは、静岡県立大学でファシリテーションを学びたい！という人たちが集まってできた集まりです。ファシリテーションを学び、実践し、振り返るを繰り返し、ファシリテーションを多くの人に知ってもらいたいという思いを持って活動しています。現在は静岡県の11人の学生が参加しています。少しでも興味を持った方はぜひ下記の連絡先にご連絡ください！

ファシリテーションとは？

話し合いや活動をする際に参加者の相互理解や合意形成をサポートすること！
詳しくはYouTubeへ！

連絡先 shizuoka.facilitation.info@gmail.com

この冊子は、静岡県立大学令和4年度学部研究推進研究費の助成を受けて作成しました。

YouTube



Twitter

