

ようこそ！

イントロダクション

# グループ・ルール

1. お互いに敬意を払いましょう（例えば、他の人が話し終わるのを待ちましょう）。
2. 話す内容は、あなた自身が決めることができます。
3. 休憩が必要な場合や部屋から出たい場合は、他の人の邪魔にならないように静かに退室してください。

# メタ認知トレーニング (MCT)



# メタ認知トレーニング (MCT)



メタ: ギリシア語で「～について」という意味です

認知: ラテン語で「思考」という意味です

メタ認知: 「思考について考える」という意味です

# なぜMCTが必要でしょう？

- メンタルヘルスに問題が生じると、ネガティブな思考パターンが強くなることがあります
- こうした思考パターンの多くは、トレーニングすることで変えることができます

本日のトレーニング・セッション  
共感すること

# 共感とは何でしょう？

- 他の人の感情を理解すること
- 共感 = 共に(一緒に)感じること

# エクササイズ

目標:

他の人の感情を理解するための手がかりを集めましょう

# 感情を理解する

この人は今、何を感じているでしょう？



# 感情を理解する

この人は今、何を感じているでしょう？



あなたの予想はどのくらい確かですか？

# 感情を理解する

この人は今、何を感じているでしょう？



疑っている  
寒い  
腹を立てている  
...？

## 結論

- 感情を正しく理解することは、いつも簡単なわけではありません！
- たいていの場合、私たちは相手の気持ちを正しく理解できているかどうかを完全に確かめることはできません
- 相手の感情を誤って理解すると、ときに大きな誤解や衝突を招くことがあります

# 背景

# 感情を理解する

誰かの感情を理解したいとき、  
あなたは何を観察しますか(参考にしますか)?

# 感情を理解する

誰かの感情を理解したいとき、  
あなたは何を観察しますか(参考にしますか)？

- 顔の表情
- しぐさ(ジェスチャー)
- そのときの状況や周りの環境
- その人が言っていること
- その人について知っていること: 事前情報

これらの情報はどの程度信頼できるのでしょうか？

# 他の人の気分についての手がかかり

- たいていの場合、手がかかりは信頼できます
    - 例えば、その人が言っていること
  - しかし、なかには信頼できないものもあります
    - 例えば、そのときの状況や周りの環境
- 他の人の感情を理解しようとするときには、  
できる限りたくさん情報を集めることをいつも心がけましょう

# トレーニング・セッションの 目標

## セッションの目標

- 他の人が何を感じているかを理解するために、  
どのような情報源があるか話し合しましょう
- 相手が何を感じているのかについて、  
できるだけ多くの手がかりを集める練習をしましょう

# エクササイズ

目標:

相手の顔の表情だけでは、必ずしも相手の気持ちが  
わからないことを理解しましょう

# エクササイズ

写真または写真の一部が示されます

写真に写っている人に何が起きているかを考えてください

また、予想がどのくらい確かか、グループで話し合ってください

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

## 写真の一部



1. 労働者のリーダーが仲間に語りかけている(1920年代)
2. 市場でのケンカ
3. ラブソングを歌う歌手

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

情熱！



1. 労働者のリーダーが仲間に語りかけている(1920年代)
2. 市場でのケンカ
3. ラブソングを歌う歌手(老人ホームにて)

この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？  
あなたの予想はどのくらい確かですか？

写真の一部



1. 目の悪いお坊さん
2. 疑い深いまなざし
3. 矢を射るところ

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

集中！



1. 目の悪いお坊さん
2. 疑い深いまなざし
3. 矢を射るところ

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

## 写真の一部



1. マラソンランナー
2. 目が見えない絶望した男性
3. ボディガードと一緒にジョギングしているアメリカの政治家

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？



1. マラソンランナー
2. 目が見えない絶望した男性
3. ボディガードと一緒にジョギングしている  
アメリカの政治家

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

## 写真の一部



1. 花嫁が「誓います！」と言っている
2. 居酒屋で酒を飲んでいる
3. 駐車違反について文句を言っている

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？



1. 花嫁が「誓います！」と言っている
2. 居酒屋で酒を飲んでいる
3. 駐車違反について文句を言っている

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？

## 写真の一部



1. 虫をいやいや食べている
2. 恥ずかしくて顔を伏せている
3. 他の人の失敗を喜んでいる

# この人は何を感じ、何をしているのでしょうか？ あなたの予想はどのくらい確かですか？



1. 虫をいやいや食べている
2. 恥ずかしくて顔を伏せている
3. 他の人の失敗を喜んでいる

# 結論

相手の表情やしぐさをいつも正しく理解できるわけではありません！

# 結論

相手の表情やしぐさをいつも正しく理解できるわけではありません！

表情やしぐさを正しく理解できるように、多くの情報を集めましょう

(そのときの状況を考えてみる、その人について知っていることを参考にしてみる、その人に直接尋ねてみる など)

# 背景

# これはどういうことでしょうか？

メンタルヘルスに問題を抱えると（全員ではありませんが）：

- 他の人の感情（例えば、喜びや悲しみ）がわかりづらくなります

# これはどういうことでしょうか？

メンタルヘルスに問題を抱えると（全員ではありませんが）：

- 他の人の感情（例えば、喜びや悲しみ）がわかりづらくなります
- 他の人の行動の理由がわかりづらくなります

# エクササイズ (日常生活での例)

目標:

いくつかの情報から相手の感情を理解するために、  
日常生活の例を使って練習を行います

# 日常生活での例

診察中、医師は厳しく真剣な表情を浮かべ、強い眼差しで私を見つめました。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

診察中、医師は厳しく真剣な表情を浮かべ、強い眼差しで私を見つめました。

なぜでしょう？

- その先生は怒っている？
- それとも、とても集中している？

...

# 日常生活での例

親しい人(例えば家族)が訪ねてきましたが、とても無口で、ほとんど何も話しません。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

親しい人(例えば家族)が訪ねてきましたが、とても無口で、ほとんど何も話しません。

なぜでしょう？

- その人は退屈している？
- その人は来たことに腹を立てている？
- あるいは、その人は悲しがっている？
- たぶんその人は、何を話したらいいのかわからない？
- あるいは、その人は疲れている？

# 日常生活での例

サッカーの練習中に、コーチがあなたのミスに大声で文句を言っています。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

サッカーの練習中に、コーチがあなたのミスに大声で文句を言っています。

なぜでしょう？

- コーチはあなたが嫌いで、チームから追い出したい？
- コーチは過剰反応している？
- コーチは忙しかったり、ストレスが溜まっていたりして、イライラしやすい？
- コーチは普段から不満が多い？

...

# 日常生活での例

通りを歩いていたら、見知らぬ人が微笑みかけてきました。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

通りを歩いていたら、見知らぬ人が微笑みかけてきました。

なぜでしょう？

- その人が好きな歌を聴いていた？
- その人は親友に会いに行く途中？
- あなたがその人に微笑みかけた？

...

# 日常生活での例

上司があなたに「早く帰りなさい」と言いました。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

上司があなたに「早く帰りなさい」と言いました。

なぜでしょう？

- 仕事がうまくいって機嫌が良い？
- あなたがすごく疲れていることに気づいた？
- 普段から部下に優しい？

...

# 日常生活での例

ある女性がスマホを見て笑っています。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

ある女性がスマホを見て笑っています。

なぜでしょう？

- 面白い動画を見ている？
- 友達からメッセージを受け取った？
- 注文した小包が届いた？

...

# 日常生活での例

スーパーのレジに並んでいると、男性があなたに順番をゆずってくれました。

なぜでしょう？

# 日常生活での例

スーパーのレジに並んでいると、男性があなたに順番をゆずってくれました。

なぜでしょう？

- 彼はいい人だから？
- 彼には時間に余裕があって、あなたが急いでいることがわかった？
- 先週はあなたが彼に順番をゆずってあげたので、そのお返し？

...

# 日常生活での例

このようなことはよくありますか？  
あなた自身の例はありますか？

# 學習目標

# 学習目標

- 他の人の感情を正しく理解することは、簡単ではありません

# 学習目標

- 他の人の感情を正しく理解することは、簡単ではありません
- 表情やしぐさは、相手の感情を知る重要な手がかりですが、それらは誤解を招くこともあります！

# 学習目標

- 他の人の感情を正しく理解することは、簡単ではありません
- 表情やしぐさは、相手の感情を知る重要な手がかりですが、それらは誤解を招くこともあります！
- 相手の気持ちを判断する前に、相手をよく知るか、注意深く観察することが大切です

# 学習目標

- 他の人の気持ちを推し量るとき、いつもできるだけ多くの手がかりを探しましょう:
  - 顔の表情としぐさ
  - そのときの状況と周囲の環境
  - その人が何を言っているか

# 学習目標

- 他人の気持ちを推し量るとき、いつもできるだけ多くの手がかりを探しましょう：
  - 顔の表情としぐさ
  - そのときの状況と周囲の環境
  - その人が何を言っているか
- 私たち自身がストレスにさらされていると、他人がどう感じているかを理解するのは特に難しくなります！

# 終わり

今日のセッションではどのような収穫がありましたか？

ご参加いただき  
ありがとうございました！

The images used in this module have been reproduced with the indirect (creative commons license) or direct permission of the artists below, for which we would like to thank you! A complete list is available at [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Should we have unintentionally violated the copyright, we apologize for this and ask for permission to use the images.

| <b>Name of Photographer/Artist</b> | <b>Source</b>       | <b>Name of Image</b>  | <b>CC = used under creative commons license; PP = used with personal permission of the artist</b> | <b>Description</b>            |
|------------------------------------|---------------------|---|---|-------------------------------|
| Nayara Dinato                      | pexels              | Selective photography of a woman wearing grey sweater with her arms crossed | CC  | Young woman with crossed arms |
| RTL                                | Granada Productions | LisaFitz  | PP by Lisa Fitz' management and granada productions   | Woman eating maggots          |
| Nico Gaycken                       | Mary Lou's          | - - -   | PP  | Woman in pub                  |
| Frédéric de Villamil               | flickr              | [untitled]<br>Semi Marathon de Paris 2008 – Selection                       | CC  | Marathon runner               |
| Vladimir Rolov                     | fotocommunity       | Das Lied der Liebe  | PP  | Singing accordion player      |
| Klaus-Peter Hüskes                 | fotocommunity       | Konzentriert – mittig - ins Schwarze  | PP  | Archer                        |