

共感カードを用いた帯活動

Routine Activities using Empathy Cards

三村 修

新潟県厚生連佐渡看護専門学校非常勤講師

Abstract

This report showcases communication activities employing Empathy Cards along with reflections on these exercises. Empathy Cards comprise 'Feelings Cards' and 'Needs Cards,' which feature words representing emotions and needs. The teacher fosters a secure environment, allowing students to transform foreign words into authentic expressions. This application integrates Marshal Rosenberg's Nonviolent Communication into English learning, fostering proactive, interactive, and authentic learning.

キーワード： Nonviolent Communication, reflective listening, Empathy Cards, empathy, proactive interactive and authentic learning

科目名	英語
対象者とクラス人数	専門学校1年生 20名
学習の目標	看護に関する専門英語を学び、英語での患者とのコミュニケーション能力を養う。

1. はじめに

1.1 実践の目的

筆者はこれまで、複数の学校で非常勤講師を勤めてきたが、2014年から看護学校での英語の授業を引き受けている。看護学校で求められたのは教養としての英語⁽¹⁾。教養として

の英語とは何か。教養のある人が使う英語が教養のある英語であると教室で語っていた恩師、田辺洋二の言葉⁽¹⁾を筆者は記憶している。

では教養とは何か。徐京植（2005）が指摘するように、そこには、他者の視点を借りて自己を洞察することや、他者のありようを尊重することが含まれる⁽²⁾。他者を他者としてありのままに理解することをプレディミカこ（2021）は、コグニティブ・エンパシーとして紹介している⁽³⁾。教養の中にはコグニティブ・エンパシーが含まれるであろう。エンパシーの訳語として本稿ではとりあえず「共感」という言葉をあてておく。

看護の世界では、「寄り添う看護」ということが言われている。寄り添うことの中には、「他者のありようを尊重する」ことや「他者を他者としてありのままに理解する」ことが含まれるだろう。「寄り添う看護」とは共感的看護ともいえる。看護学校における教養としての英語は、「寄り添う看護」あるいは、共感的なコミュニケーションに役立つ英語であると考えられる。

カール・ロジャーズ（Carl Ransom Rogers）を継承するマーシャル・ローゼンバーグ（Marshall Bertram Rosenberg）は非暴力コミュニケーション（Nonviolent Communication 以下、NVC と略記）として共感的なコミュニケーションを体系づけた⁽⁴⁾。

本稿の目的は共感的コミュニケーションの基本構文と、伝え返しの練習を通して、主体的・対話的で深い学び（proactive, interactive and authentic learning）を模索してきた実践と、そのふり返りの報告である。

1.2 NVC とは

NVC は、自然な分かち合いが可能なつながりの質を創ることを目的としており、コミュニケーションの4つの構成要素に関心を向ける（表1）。NVC では、仮説として feelings の原因は needs にあると考える⁽⁵⁾。

表1

NVCプロセス

1	観察 Observations
2	感情 Feelings
3	必要 Needs
4	依頼 Requests

表1の1~4のプロセスを文章として表現すると、次のようになる。これがNVCの基本構文と呼ばれる⁽⁶⁾。

1. When I (see / hear / remember / ...) ... ,
2. I feel ...
3. ... because ... is important to me. (... because I need ...)
4. Would you be willing to ...?

本稿は、1~3までのプロセスについて取り扱う。NVCによる共感的コミュニケーションの練習では伝え返しによる傾聴 *reflective listening* が用いられる⁽⁷⁾。本稿で紹介するのは、この基本構文に *reflective listening* を組み入れる会話練習である。

2. 共感カードを用いたコミュニケーション活動の事例

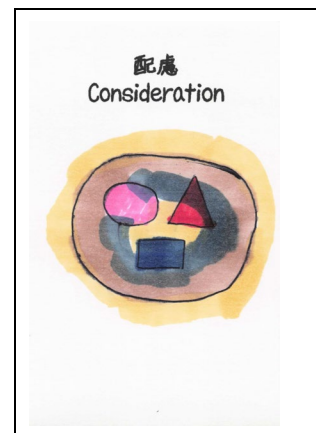
2.1 準備

feelings と needs の単語を記した cards を合わせて Empathy Cards と呼ぶ。元型はアメリカの CNVC (The Center for Nonviolent Communication) 認定トレーナー、ジーン・モリソン (Jean Morrison) とクリスティーン・キング (Christine King) 両氏によって開発された⁽⁸⁾。

学期の初めに needs カードを手作りする。名刺サイズの一枚のカードに一つの need が書かれたものを約 60 枚用意し、学生に配布する。一人が 2、3 枚を受け取る。学生たちは、そこに書かれた抽象名詞を読み、自分の内面に沸き起こるささやかな感覚を味わう (savor)。そして感じるままに、そのカードに抽象画を描く⁽⁹⁾。例えば図1のようなカードができる。それらのカードを回収し、スキャンし、人数分印刷する。

feeling を表現する言葉とその表情を組み合わせたカードは、既存のものが複数存在している。筆者は、Feeling Cards については、32 枚の既存の絵を用い⁽¹⁰⁾、両面印刷にしている。表には表情の絵だけ、裏面には、同じ絵と、その表情を表現する英単語とその和訳が書かれている。

図1
Needs Cards の一例



needs や feelings を表現する単語はローゼンバーグ著『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版』にある。Feeling Cards と Needs Cards を合わせた Empathy Cards を一人が一セットずつ持つ。

2.2 英作文と伝え返し

- 英作文→添削→みんなの前で Pair Work

学生には、“I remember I…”に続けて、自分が行動したことについて書いてもらう。このとき、自動詞の過去形を一つ書くだけで表現できることも少なくない（付録:人が主語になる自動詞）。そして、そのことを想起している今の自分の feeling と need を、カードを見ながら探し、基本構文を用いて文章化する。教師が添削し、返却する。その後二人一組で、みんなの前で会話をする。最初に speaker、listener を決める。残りの全員が observers になる。speaker と listener は、会話の途中で交代する。この活動に際して、教師は次の①～③について、学生に注意を促す。教師の助言は最小限にとどめる。場合によっては手本を示す。

- ① speaker は大きな声で
- ② listener は reflective listening をする。聞き取れないときは、聞き取れた範囲で伝え返す。あるいは“Pardon?” “Sorry?” と尋ねる。
- ③ observer は、“What’s going well?” の意識で観察する。

- 作文例

A: Taro

I remember I played video games.

I feel happy because fun is important to me.

B: Hanako

I remember I played with fireworks on the beach.

I feel happy because peace is important to me.

- 会話例①

A: What’s up, Hanako?

B: I remember that I played with fireworks on the beach.

A: You remember that you played with fireworks on the beach.

B: I feel happy because peace is important to me.

A: You feel happy because peace is important to you.

B: Yes, and you, Taro?

A: I remember that I played video games.

B: You remember that you played video games.

A: I feel happy because fun is important to me.

B: You feel happy because fun is important to you.

A: Yes, thank you for hearing me.

B: You are welcome. Have a good day!

A: You too, Taro.

2.3 ペア練習

授業の始まりに、二人一組になって、カードの中から、今の自分の気持ちを選んで会話する方法もある（会話例②）。慣れてくれば、needs を添えてみる（会話例③）。さらに慣れてくれば、出来事を添えてみる（会話例④）。お互いの生き生きとした存在を感じながら、英語で対話する感覚を体験できる。以下の会話例では、A が listener、B が speaker として会話を始めるが、B の and you, ___? (___の部分は相手の名前を入れる) をきっかけに listener と speaker が交代する。

• 会話例②

A: How are you, Rei?

B: I feel tired.

A: You feel tired.

B: Yes, and you, Miu? (Change)

:

• 会話例③

A: How are you, Rei?

B: I feel tired because I need rest.

A: You feel tired because you need rest.

B: Yes, and you, Miu? (Change)

:

• 会話例④

A: What's up, Rei?

B: I remember I danced.

A: You remember you danced.

B: ... and I feel excited,

A: ... and you feel excited,

:

:

(Change)

2.4 クラス・ディスカッション

speaker の返答を、全員が *reflective listening* するという選択肢もある。場合によっては *feelings* や *needs* を表現する単語の発音を教師がサポートする。

• 会話例⑤

A: How are you, Rei?

B: I feel happy.

All: You feel happy.

• 会話例⑥

A: What do you need, Miu?

B: I need learning.

All: You need learning.

• 会話例⑦

A: What is important to you, Rei?

B: Growth is important to me.

All: Growth is important to you.

3. 考察

3.1 安心・安全な環境を整える

feelings と needs を表現するとき、自分自身の弱さ (vulnerability) を含めての自己開示になる場合もある。またこの練習では、クラスの中の関係性に直接介入することになる。内実のある言葉でコミュニケーションをする練習は、その言葉によって、誰かが傷つく危険がともなう。

もし、内実のある言葉によるコミュニケーションを目指すのであれば、言葉の危険性について注意を促す、自己表現は差支えのない範囲で行うよう、またお互いのプライバシーは尊重するよう事前に指示するなどして、学習者の心理的安全を確保することが、教師の重要な役割となるだろう。

この練習に参加したくない、話したくない、伝え返しをしたくない、という学生がいる場合がある。学生の率直な自己表現を尊重することが、安心・安全な場を作っていく。その一方で、教室全体の参加意欲の低下を防ぐために、“Let me skip this time.”と発言してもらうのも一つの方法である。「飛ばして欲しい」と発言することによって、この学生も自己表現のコミュニケーション活動に参加することになる。

3.2 主体的・対話的で深い学び

自分自身の feelings や needs を自覚するところから、態度や行動を決定するとき、人は主体的 (proactive) である。そして、その自覚を促すのは“How are you?” から始まる対話 (interaction) だ。

率直に自己表現することには日本語であっても抵抗がともないやすいが、あまり実感の伴わない外国語だからこそ自己表現しやすい、ということがあるかもしれない。この練習によって、自分自身の実感と外国語が結びつき始める。自分自身の実感、つまり feelings や needs と、態度や行動と結びついた言葉は、自分自身の存在や命と結びついた言葉であり、それはたとえ外国語であっても、自分にとって、本物の真実な言葉なのだ。

学生たちからの授業の feedback の中に、普段会話することのない同級生と会話することができた、というものがあつた。

Empathy Cards を用いて、自己と他者の feelings や needs に関心を向けて対話することが、単なる練習を超えて、自己への洞察を深め、生き生きとした他者と出会う機会を提供したのである。これは深い学び (authentic learning) と言えるのではないか。

注

1. 「英語がどのように変化をしていったとしても、教養のある人々が使う英語は、いつでも世に受け入れられる標準型としての価値を持つであろう」田辺洋二 (2003) 『これからの学校英語』早稲田大学出版部, 140.

2. 「人間は徳と知を求めるとされてきたけれども、実はみずから進んで野蛮化・機械化する存在なのだということなのです。しかしそれを放置していることはできない。そのために必要な教養とは、自分のいる場所を世界のなかで広くとらえる、歴史のなかでとらえることができる、内側と外側から見ることができる、つまり他者の目から見るることができる、ということです。」徐京植 (2005) ,166.
3. 「これだけ多くの定義が存在する中で、わたしが関心を持っているのは、あくまでオックスフォード・ラーナーズ・ディクショナリーズが定義するところのエンパシーであり、いま使われているカテゴリー分けの中でいえば、コグニティブ・エンパシーと呼ばれるものである。／つまり、自分を誰かや誰かの状況に投射して理解するのではなく、他者を他者としてそのまま知ろうとすること。自分とは違うもの、自分は受け入れられない性質のものでも、他者として存在を認め、その人のことを想像してみる。他者の臭くて汚い靴でも、感情的にならず、理性的に履いてみる。」プレディみかこ (2021) .
4. 「何がどう影響して人への思いやりが失われてしまうのだろうかと研究しているうちに、言葉が非常に重要な役割を負っているということ、そしてわたしたちの言葉の使い方がとても重要であることに気づき、わたしははっとした。それ以来、どのようにコミュニケーションをとれば、つまりどのように話をしたり聞いたりすれば、自分たちに本来そなわっている力——人を思いやろうとする気持ちを引き出せるのか、心の底から与えることができるのか、自分自身とそして相手と理解し合えるのかをさぐった。そうしてある方法にたどりついた。それを、『非暴力コミュニケーション』(Non-violent Communication) とわたしは呼ぶ」 マーシャル・B・ローゼンバーグ (2012) ,19.
5. 「人の言動は、自分の感情を『刺激』することはあっても『原因』になることはない。NVCの実践はその自覚を強める。人の言動をどう受けとめるのかを『選択』した結果や、そのとき必要としていることや期待していることが感情を引き起こすととらえるからだ」同書,97-98.
6. Rosenberg, Marshall. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life -3rd edition*. PuddleDancer Press, 231.
7. 伝え返しによる傾聴とは、自分が理解したことを、相手に伝えながら、相手の言葉を聴く聞き方である。北川智子は、伝え返しを英語学習の方法として取り入れた体験を述べている。「相手の文章をリピートすることで、コミュニケーションが格段に面倒でなくなる。相手が言ったことを主語だけ変えて繰り返すと、どこでミスアンダースタンディング (誤解) が生じているか、自分の理解度が相手に伝わるからだ」北川智子 (2013) 『世界基準で夢をかなえる私の勉強法』幻冬舎,35.
8. 共感カードは各種、各国で作成され販売されている。以下のサイトでも購入可能。
NVC Japan 「共感トランプ (第二版)」 from NVC Japan Web site
http://nvc-japan.net/material/empathy_cards/
9. 「丸三角四角を使って描いてください」と指示をし、説明的、具象的な絵にならないよう促す。

10. 筆者は Feelings Cards については、大阪府人権教育研究協議会の教材、「いま、どんなきもち？」を転用している。

参考文献

Rosenberg, Marshall. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life -3rd edition*. PuddleDancer Press.

NVC Japan 『共感トランプ (第二版)』

http://nvc-japan.net/material/empathy_cards/

大阪人権教育研究協議会 『いま、どんなきもち?』

<http://daijinkyō.in.cocacn.jp/kyozai/page.htm>

徐京植 (2005) 「現代の教養とは何か」『教養の再生のために』影書房.

田辺洋二 (2003) 『これからの学校英語』早稲田大学出版部.

プレディみかこ (2021) 『他者の靴を履く アナーキック・エンパシーのすすめ』文藝春秋.

マーシャル・B・ローゼンバーグ (2012), 安納献監訳, 小川敏子訳『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版』日本経済新聞社.

付録 人が主語になる自動詞

(ChatGPT を用いて筆者が作成。2023 年)

	現在	意味	三人称単数	過去	過去分詞	現在分詞
1	read	読む	reads	read	read	reading
2	nod	うなずく	nods	nodded	nodded	nodding
3	dance	踊る	dances	danced	danced	dancing
4	bike	自転車に乗る	bikes	biked	biked	biking
5	hike	ハイキングする	hikes	hiked	hiked	hiking
6	joke	冗談を言う	jokes	joked	joked	joking
7	smile	微笑む	smiles	smiled	smiled	smiling
8	whistle	口笛を吹く	whistles	whistled	whistled	whistling
9	write	書く	writes	wrote	written	writing
10	argue	議論する	argues	argued	argued	arguing
11	sneeze	くしゃみをする	sneezes	sneezed	sneezed	sneezing
12	sing	歌う	sings	sang	sung	singing
13	jog	ジョギングする	jogs	jogged	jogged	jogging
14	stretch	ストレッチする	stretches	stretched	stretched	stretching

15	sigh	ため息をつく	sighs	sighed	sighed	sighing
16	laugh	笑う	laughs	laughed	laughed	laughing
17	cough	咳をする	coughs	coughed	coughed	coughing
18	fish	釣りをする	fishes	fished	fished	fishing
19	talk	話す	talks	talked	talked	talking
20	walk	歩く	walks	walked	walked	walking
21	blink	まばたきする	blinks	blinked	blinked	blinking
22	wink	ウインクする	winks	winked	winked	winking
23	swim	泳ぐ	swims	swam	swum	swimming
24	listen	聞く	listens	listened	listened	listening
25	grin	にやりと笑う	grins	grinned	grinned	grinning
26	run	走る	runs	ran	run	running
27	yawn	あくびをする	yawns	yawned	yawned	yawning
28	frown	顔をしかめる	frowns	frowned	frowned	frowning
29	clap	手をたたく	claps	clapped	clapped	clapping
30	nap	昼寝する	naps	napped	napped	napping
31	sleep	眠る	sleeps	slept	slept	sleeping
32	skip	スキップする	skips	skipped	skipped	skipping
33	hop	跳ぶ	hops	hopped	hopped	hopping
34	shop	買い物する	shops	shopped	shopped	shopping
35	cheer	応援する	cheers	cheered	cheered	cheering
36	shiver	震える	shivers	shivered	shivered	shivering
37	sweat	汗をかく	sweats	sweated/sweat	sweated/sweat	sweating
38	chat	おしゃべりする	chats	chatted	chatted	chatting
39	play	遊ぶ	plays	played	played	playing
40	cry	泣く	cries	cried	cried	crying