

特集 メンタリングの進め方

皆さん、学びあってるか〜い！ そして、やればできるぞー！ 2年生のチームも研究テーマを決めて、情報収集や実験・調査の準備に取りかかっているところかと思います。3年生の皆さん、論文は書き進めていますか？ 探究活動もどんどん忙しくなりますね。

さて、今回はメンタリングについて特集します。これから忙しくなるからこそ、メンタリングにも時間を割いて、不要なやり直しを避けるようにしましょう。各ゼミで様々な工夫して取り組もうとしているようです。経験者の智慧には大変な価値があります。大いに期待していますよ。メンタリングで研究の質をどんどん高めていこう！

★ メンタリングとは（おさらい）

ティーチング	→ 答えを知っているひとが知らない人に答えを教える
メンタリング	→ 相手自身が答えを見つけられるように支援する

メンターは答えを知らなくてもいいのです。

メンティとの会話を通してメンティ自身の思考をサポートしていきます。

★ 3つのスキル その1「傾聴スキル」

メンティが気持ちよく話せるように話に耳を傾けましょう。具体的には、

- ① 肯定する
- ② 反復する
- ③ 言い換える
- ④ 褒める
- ⑤ 相槌を入れる
- ⑥ うなづく
- ⑦ 質問する
- ⑧ 感心する

【NGな振る舞い】

- 「でもさ」「いやいや」など、否定する。
- 「そうそう、私も・・・」というように、自分が話してしまう。

意識してやっごらん。コミュニケーション能力が高まるよ！

★ 3つのスキル その2「質問スキル」

メンタリングでよく使われる質問には大きく分けて2つの質問があります。

- | | |
|---------------|------------------|
| ① クローズドクエッション | (Yes・Noで答えられる質問) |
| ② オープンクエッション | (答えが複数ある質問) |

クローズドクエッションで会話しやすい雰囲気を作って、オープンクエッションを中心にしてメンタリングを進めていきます。たとえば、

1. 「元気？」・・・・・・・・・・・・・・・・クローズドクエッション
2. 「今日も頑張ろうか」・・・・・・・・クローズドクエッション
3. 「何か困ってることはある？」・・・・オープンクエッション
4. 「原因は何だろう？」・・・・・・・・オープンクエッション
5. 「どうすればいいと思う？」・・・・オープンクエッション

メンティが話しているときは、「傾聴」を忘れずにね！

★ 3つのスキル その3「承認スキル」

褒めたり、認めたり、時には叱ったりしてメンティのモチベーションを高めるようにします。承認の具体的な行動としては次のようなものがあります。

- ① 挨拶する
- ② 名前と呼ぶ
- ③ 仕事・作業をまかせる
- ④ ねぎらう
- ⑤ 感謝する
- ⑥ 約束や前に言ったことを覚えている
- ⑦ ちょっとした変化に気づく
- ⑧ 意見を求める
- ⑨ 相談する



褒めるときは、できるだけ具体的に褒めるとモチベーションアップに効果的です。

叱るときは、人ではなく「問題」を指摘します。たとえば、遅刻した人に、「どうして遅れたんだ？」と言わずに、「遅れた原因は何だったんだ？」と言ってみましょう。「どうして遅れたんだ？」は、「あなたは、どうして遅れたんだ？」というように、人を非難する叱り方ですね。それではメンティのモチベーションは下がってしまいます。

★ メンタリングの効果

【メンターにとってのメリット】

- ① 自分の学び直しになって、確かな知識が身につきます。
- ② 集団の中での望ましいコミュニケーション能力が育ちます。

【メンティにとってのメリット】

- ① 問題解決や意志決定に役立ちます。
- ② 先輩と経験知を共有して探究活動に役立てることが出来ます。

★ メンタリングをはじめよう！

3年生は、失敗を恐れずに、気軽に声をかけましょう。質問が無くても、毎時間、「何か聞きたいことはない？」と声をかけることを続けていけば、後輩たちも質問しやすくなると思いませんか？

先輩からだけでなく、後輩からも声をかけてみましょう。「質問してもいいですか？」と後輩から声をかけてもらうことは、先輩たちにとって、「頼りになる先輩」と認めてもらえたという喜びにつながります（多分）。

お互いにちょっとだけ努力して、距離を縮めてみませんか。仲良くやれば探究活動が何倍も楽しく、充実したものになると思いますよ！

- ① 傾聴
- ② 質問
- ③ 承認

心がけよう！

