

3

参考となる学習活動

(1) コミュニケーション編

相手に自分の考えを伝えたり、相手の考えを受け止めたりすることは簡単なようで難しいものです。受け止めよう、伝えようという気持ちを大切にするとともに、それを表現するための技術も身につけていく必要があります。また、表現するためには、まず、伝えたい自分の考えや気持ちをとらえることも大切なことです。

ここでは、コミュニケーションについて考える学習活動を紹介します。

1 サークルボール

2 苦手だから気になる「対立」の扱い方

3-1 苦手だから気になる「怒り」の扱い方

3-2 苦手だから気になる「怒り」の扱い方

4 自分も相手も大切にする自己表現 —アサーティブ・トレーニング—

1 サークルボール

全 学 年

ねらい

・会話をキャッチボールに見立て、相手が受け止めやすい話し方に気づく。

準備物

柔らかくて受けやすいボール（グループ数分）

学習活動

1 キャッチボールの仕方を伝える。（誰か1人にモデルになってもらい、みんなの前で実演する。）

ルール

- (1) 投げる人は、受け取ってもらう相手の名前を呼び、相手が「はい」と返事をしてから投げる。
- (2) グループで円になり、キャッチボールをしてボールを1巡まわす。
- (3) ボールを落としたらもう1度やり直すこととする。
- (4) ボールをまわし終わったら全員で拍手をする。早くボールをまわし終わったグループを勝ちとする。

・最初に「コミュニケーションは、キャッチボールのようなものである」ことを伝えましょう。ボールを投げることは「伝える」こと、受けることは「聴く」ことです。

・どう投げたら相手が受け取りやすいか考えさせましょう。

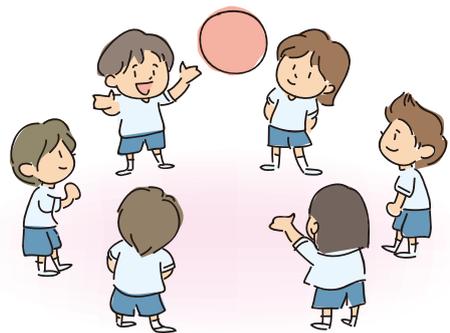
2 グループに分かれてルールを確認し、練習する。

3 どのグループが早く1巡できるか、競争する。

・スピードを競うあまり、相手が受け止めにくいボールを投げてしまうかもしれません。「ボール」は言葉であり、スピードだけでなく丁寧さも必要なことを確認しましょう。

4 ふりかえり

・キャッチボールをして感じたことを話し合う。



ポイント

- つい早く投げたくて相手が返事をする前に投げてしまうことや、受け取りにくいボールを投げてしまうことが、日常の会話にもないか考えさせましょう。
- 声をかけずに、キャッチボールをさせてみましょう。目と目で誰に投げようとしているかわかるはずです。表情など言葉以外の方法も大切であることを伝えましょう。

2 苦手だから気になる「対立」の扱い方

小学～高～高校

ねらい

- ・身近な対立や見聞きした対立の扱い方を振り返り、扱い方の選択肢を増やすとともに、状況に応じた使い方を理解する。

準備物

対立の記録シート

学習活動

1 「対立」という言葉から何をイメージするか考えて発表する。

- ・対立について考える前に、生活の中でどのような対立が起こっているかを振り返らせましょう。家庭・学校・地域社会・国際社会などあらゆる場を想像させましょう。

2 1週間程度かけて、下記のワークシートに対立の記録をつける。



- ・今まで対立した経験の中で印象に残っているものがあれば、それを書いてもよいことにしましょう。
- ・かかわっている人の名前は、仮名でもよいことにします。
(プライバシーの保護から)
- ・「①場面(事実)の記述」は、その対立がどうして起こったのかに注目させましょう。
- ・「④対立しているときの相手の気持ち」については、想像して書くように伝えましょう。

対立の記録シート

対立の記録をつけよう

- ①場面(事実)の記述(自分はなんと言ったかも書く)
- ②扱い方(どのような終わり方をしたか)
- ③対立しているときのわたしの気持ち
- ④対立しているときの相手の気持ち

3 2人1組になり、2で記録した「②扱い方(どのような終わり方をしたか)」について、話してもいいと思う範囲で話し合う。

- ・1人1～2分で話させましょう。聞くときは「傾聴」の聞き方をするように伝えましょう。

4 4人グループになり、「対立」の扱い方を模造紙に書いてまとめる。

- ・2で記入したワークシートの扱い方だけでなく、他に考えられる扱い方を書き、それぞれの利点と限界をまとめさせましょう。

5 グループで考えた「対立」の扱い方と参考資料とを比較する。

- ・参考資料「6つの対立の扱い方」(P112)と比較し、資料と異なる扱い方(例えば「がまんする」)がグループで出されている場合は、資料の「扱い方」とどちらがよいのか、なぜ資料には載っていないのかを考えさせましょう。

ポイント

- 対立の解決に至る道筋を1つに集約させず、状況に応じて使い分けられること伝えましょう。いつも対立に正面から向き合うのではなく、時には、回避したり誰かに訴えたりすることも選択肢として持っておくことが大切です。
- 対立で生じる不満などは、できるだけ解消できるようにしたいものです。不満が内にたまっていると、新たな対立につながることもあります。

参考: 「対立は悪くない」 P.17・18・21 「対立の記録/対立の扱い方/扱い方の利点と限界」「自分の関わった対立」「対立の記録シート」 ERIC 国際理解教育センター

3-1 苦手だから気になる「怒り」の扱い方(その1)

— 怒りの温度計 —

小学-高~高校

ねらい

- ・怒りの感情の度合いを自覚する。

準備物

模造紙(グループ数分)、ふせん紙(1人に数枚)、水性マーカー

学習活動

(怒りの温度計 / 怒りの山を示し、説明する)

- ・怒りの温度は、上がれば上がるほど、下げるのが難しくなる。
- ・怒りの温度が上がる時の身体的特徴
血圧・心拍数が上がり、身体が熱くなる。
5~10秒間は理性的に物事を考えることができるが、その後ホルモンの分泌、血液に変化が現れ、爆発的な行動に出る。
したがって、5~10秒間に自分の怒りにどのように対処するかがポイントになる。



1 全員で、怒りを表す言葉をブレインストーミングで出し合い、板書する。

- ・「カチンとくる、頭にくる、むかつく、腹がたつ」など普段使っている言葉を発表させましょう。

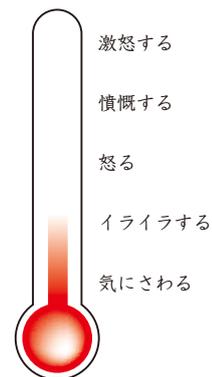
2 4人1組のグループに分かれ、板書された言葉を参考にしながら、自分たちの「怒りの温度計」を模造紙に書く。

- ・必ずしもすべての言葉を使う必要はなく、自分の怒りの感情に合う言葉をふせん紙に書き、貼っていかせましょう。

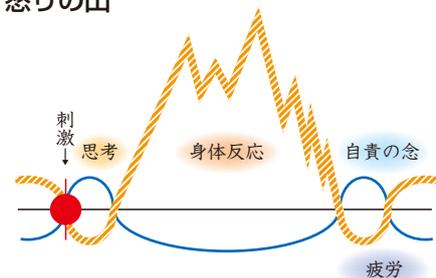
3 グループで作った「怒りの温度計」を全体に説明する。

- ・「怒りの温度計」を作っているときに話し合ったことや感じたことなどを発表させましょう。
- ・対立を激化しないためには、怒りの温度の低い段階で自覚することが必要なことを伝えましょう。

怒りの温度計



怒りの山



©Center for Peace Education /North Carolina ESR

ポイント

- 怒りの度合いなどを言葉で言い分けることにより、自分の感情を自覚することにつながります。何でも「むかつく」で済まさずに、自分の気持ちに目を向けさせましょう。また、怒りは悪い感情で、持つてはいけないというものではありません。自分の感情を大切にするように伝えましょう。

参考: 『対立は悪くない』 P32・34 「怒りの温度計」「怒りの山」 『対立から学ぼう』 P44 「怒りの温度計」 ERIC 国際理解教育センター

3-2 苦手だから気になる「怒り」の扱い方(その2) —怒りのサイン・引き金・しずめ方—

小学一高～高校

ねらい

- ・怒りによって心理的・身体的変化が起こった時に役立つ怒りのしずめ方を知る。

準備物

模造紙(グループ数分)、水性マーカー、シート「怒ったときはこうしよう」

学習活動

1 「対立の記録シート」を見直し、「怒りのサイン」と「引き金」を模造紙に書き出す。

怒りのサイン：自分の身体的変化

怒りの引き金：自分と他者の怒り・対立のきっかけになる相手の言動

- ・怒りのサインは赤、引き金は青というように、色分けをして見やすくするよう伝えましょう。

怒りのサイン

- ・自分の癖が出てくる。
(頭を掻く、あごをなでるなど)
- ・むっとした表情になる。
- ・心臓の鼓動が激しくなる。
- ・首筋が張ってくる。
- ・方言になる。など

怒りの引き金

- ・はぐらかされる。
- ・相手の無関心
- ・相手が知ったかぶりをする。
- ・相手が自分の言葉で話していない。など

怒りのしずめ方

- ・黙ってその場を離れる。
- ・独り言ですます。
- ・機関銃のようにまくし立てる。
- ・体を動かして汗を流す。
- ・食べる。
- ・歌う。
- ・深呼吸する。
- ・怒りを表現する。など

- ・怒りの引き金については、「対立を激化させるもの」(P112)を参考に、整理していきましょう。

2 グループで怒りのしずめ方についてブレインストーミングし、全体で共有する。

- ・シート「怒ったときはこうしよう」を配り、出されていないポイントがあれば確認させましょう。

ポイント

- 「苦手だから気になる「対立」の扱い方」(P109)を学習し、「対立の記録シート」を作成してから取り組みましょう。
- 怒りのしずめ方は、破壊的な事態をまねかないために身につけておく必要があります。しかし、根本的な問題解決にはなりません。怒りを安全に表現する1つの方法である、「^{アイ}I(私)メッセージ」(P113)を身につけるような学習活動に取り入れていきましょう。

参考：「対立は悪くない」P31・33「怒りのサインと引き金」「怒りのしずめ方」ERIC 国際理解教育センター

「対立を激化させるもの」

- 圧倒する 相手を「ひき殺し」でもしそうなくらいに、非難し、大声をあげ、ののしり、罵倒し、おどし、あざけるなどの攻撃的行動に出る。
- 過去の対立をむし返す 今の対立とは無関係な過去の失敗や過ちを持ち出す。そうすると人は目の前の問題に集中できなくなる。
- 過剰な一般化 特定せず、「いつも」とか、「絶対」とか、「毎回」などという一般的な表現を使う。このような一般化した表現は、「あなたは」で始まることが多い。
- やりかえす 問題そのものを解決しようとする代わりに、相手の性格を責める。相手の考えを聞かずに言い返す不平・不満を考えていることもある。
- こんなことに構っていい こんなことは取るにたらないという態度をとる。相手の話を聴こうともしないし、問題を解決しようとしな。こんなささいな問題にかかわることはプライドが許さないのだろう。

「6つの対立の扱い方」

- 攻撃する 取っ組み合い。叫ぶ。相手の人にいやな思いをさせる。
- 協働する 一緒に問題を解決する。話し合う。両方が気に入る解決方法を見つけ出す、交渉する。
- 妥協する 誰もが少しずつ我慢をする。欲しいものをすべて手に入れられる人は誰もいない。
- あきらめる 相手に好き勝手にさせる。気にしない。相手が全ての力を持っている。
- 逃避または後回しにする 不都合は何もないようにふるまう。逃げ出す。相手に近づかないようにする。
- 権威に訴える 誰か権威のある人に決めてもらうか、対立をおさめてもらう。

怒ったときはこうしよう

怒りの合図をキャッチしよう

(怒り始めると身体が教えてくれる)



自分の身体はどう反応しているかな。なんだ! だんだん怒ってきたぞ。

違うことを考える

(10 から 1 まで逆に数えていく、おだやかなシーンや思い出を思い浮かべてみる)



10,9,8,7...。週末に湖へ行ったときは楽しかったなあ。

身体の緊張をほぐす

(ゆっくりと深呼吸する。こわばった緊張をほぐす)



怒りを息とともに吹き出してしま。ゆっくりと深呼吸。こわばっている身体の筋肉をほぐすぞ。

自分に話しかける

(大丈夫、自分の力で何とかする。怒りの体温計を下りてくる気持ちで)



自分で自分のことを落ち着かせられる。理性を失ってないぞ。わたしの怒りの温度計が下がってきているぞ。

4 自分も相手も大切に自己表現 —アサーティブ・トレーニング—

小学～高～高校

ねらい

- ・相手も尊重しながら、自分の意見を率直に表現する態度を身につける。
- ・日常生活の中における自分の気持ちや考えを正確にとらえ、それを表現してよいことに気づく。

準備物

場面設定シート（P114）、状況シート（それぞれ人数分）（P115）

学習活動

1 場面設定シートを使って、2人1組でロールプレイする。

- ・2人1組でのロールプレイの後、いくつかのペアに前で演じさせてみましょう。全員に話し方を確認させるためには効果的です。

2 4つの話し方をするそれぞれの登場人物（びくびくさん、やんちゃさん、ひねくれさん、いきいきさん）の特徴を話し合う。

- ・日頃の自分たちの会話がどのパターンに近いか考えさせたり、ロールプレイしていて気持ちがよいのはどれかを考えさせたりしましょう。

3 「状況シート」（P115）の **状況** ①・②について、それぞれの話し方が4つの話し方のどれにあたるのかを考える。

- ・いきいきさんの話し方になっているか確認させましょう。

4 「^{アイ}I（私）メッセージ」の表現の仕方を知り、「状況シート」（P115）の **状況** ③～⑦を練習する。

「^{アイ}I（私）メッセージ」の表現の仕方

1 事実の確認

前に貸したゲームを返してもらっていないことを確認する。

2 自分の気持ちの伝達

遊びたいから返して欲しいという自分の気持ちを伝える。

3 行動変容への提案

歩み寄れることがないかを考え、提案する。

「気づく・学ぶ・広げる人権学習」P43参照

場面設定の例

あなたは友達に頼まれて、ゲームのソフトをその友達に貸してあげました。友達は忘れてしまったのか、いつまでたっても返してくれません。そして、ある日、その友達はまた別のゲームのソフトを貸してほしいと言います。そのとき、あなたは……

ろうかの向こうから友達がやってくる。

友達 「ねえ」
びくびくさん 「なあに」
友達 「ねえ、新しく出たゲームのソフト買ったんだって？」
びくびくさん 「うん」
友達 「おもしろい？ねえ、貸してよ。やってみたい」
びくびくさん 「えっ、でも…。前のソフト…」
友達 「もうやったんでしょ、ええやん、貸してよ、ね、明日持って来て」
びくびくさん 「う、うん」

びくびくさん



ろうかの向こうから友達がやってくる。

友達 「ねえ」
やんちゃさん 「なんだよ」
友達 「ねえ、新しく出たゲームのソフト買ったんだって？」
やんちゃさん 「買ったよ」
友達 「おもしろい？ねえ、貸してよ。やってみたい」
やんちゃさん 「おまえ、前のゲームのソフトも返さんと自分のものにしてるやないか。はよ返せ！」
友達 「あっ、忘れてた。今度持ってくるから」
やんちゃさん 「うるさい。おまえなんか、二度となんにも貸せへんからな」

やんちゃさん



ろうかの向こうから友達がやってくる。

友達 「ねえ」
ひねくれさん 「なあに」
友達 「ねえ、新しく出たゲームのソフト買ったんだって？」
ひねくれさん 「買ったよ」
友達 「おもしろい？ねえ、貸してよ。やってみたい」
ひねくれさん 「うん、まあ、ええけど」
友達 「じゃあ、明日持って来て、ねっ！」
ひねくれさん 「…。」
そして別のところで、
「ねえ、ねえ、〇〇ちゃんって、ゲーム借りても全然返さないのに、また新しく買ったやつ貸してだって。図々しくない？みんなもあんまり、いろんなもの貸さない方がええよ。もどってこないかもしれないもの。誰か返してあげなよって言ってくれたらなあ」

ひねくれさん



ろうかの向こうから友達がやってくる。

友達 「ねえ」
いきいきさん 「なあに」
友達 「ねえ、新しく出たゲームのソフト買ったんだって？」
いきいきさん 「うん、買ったよ」
友達 「おもしろい？ねえ、貸してよ。やってみたい」
いきいきさん 「それより、前に貸したゲームのソフト、まだ返してもらってないんだけどどうしたん？」
友達 「あっ、ごめん。忘れてた。まだ、返してなかったんだ」
いきいきさん 「あのゲーム、僕ももう少しやりたかったんだ。明日持って来てくれる？」
友達 「うん、わかった。明日必ず持ってくるよ。返すの遅くなってごめんね」
いきいきさん 「新しいゲームのソフト、今使っているから終わったら貸してあげるよ」

いきいきさん



状況シート

1 状況①・②での abc は、4つの話し方のどれにあたるか、考えましょう。

状況 ① 友人が、あなたの新しいカバンをほめてくれました。以前から貯金していたお金で思いきって買ったものです。そのカバンを持ったのは初めてで、あなたは結構気に入っています。そして言います：

- a どうもありがとう。私(ぼく)も結構気に入ってるんだ。
- b これ？似合わないかもしれないけどね。
- c うん、たいしたものじゃないよ。安売りのセールをやってたから買ったんだ。

状況 ② 友人と一緒に外出しました。みんなでどの映画をみようか決めようとしています。その中の1人が、あなたが見たくない映画を見ようと提案しました。あなたは言います：

- a あなたは、いつも、私の嫌いな映画を選ぶんだから……。自分のことしか考えてないね。利己的だよ！
- b それは見たくないな。別の劇場でやっている方の映画はどう？
- c 映画のことはよく分からないんだけど……。でも、もしあなたが見たいのなら、そうしようか？

2 次の状況③～⑦のとき、あなたならどう言いますか。「I(私)メッセージ」で表現してみましょう。

状況 ③ 公園で遊んでいたら、普段あまり話さない同級生が来て、悪ふざけをして大切にしていたおもちゃを壊してしまいました。あなたは言います：

状況 ④ 今度の日曜日に、前から買って欲しいと頼んでいた洋服を、家の人と買いに行く約束になっていました。ところが、急に事情ができて買いに行けなくなり、当分買うのは無理だと言われました。あなたは言います：

状況 ⑤ 友人とかなり長い間電話をしています。友人はまだまだ話をしたそうですが、そろそろ切りたいと思って、あなたは言います：

状況 ⑥ 話し合いの時に、ある人がよく話に割り込んで意見を述べるので、自分の意見を述べる事ができません。あなたは言います：

状況 ⑦ 定期テストの直前です。前回は少し勉強不足だったので、今度こそ頑張って勉強しようと心に決めて机に向かいました。ところが、ちょうどそのとき、友人が遊ぼうと誘いに来ました。今日は断ろうと思って、あなたは言います：

※「明日へのとびら 第30集」(P65～)に様々な状況が掲載されていますので、参考にしてください。

ポイント

- 場面設定は、日常身近なところにありがちなものを用意しましょう。
- 代表者のロールプレイを見るなど、場面を客観的に眺める場を設定しましょう。
- 「^{アイ}I（私）メッセージ」は自分の気持ちに正直な話し方です。自分の気持ちに目を向けさせることに注意させましょう。また、話したとき、相手はどう反応したかを振り返らせましょう。



「いきいきさん」のように、相手を攻撃するのではなく、自分の意見や要求を押し殺してしまうのではなく、自分の気持ちを大切にすると同時に、相手も尊重しながら、それぞれの場面にふさわしい方法で表現することが大切です。このようなコミュニケーションの取り方をアサーティブネスと言います。「^{アイ}I（私）メッセージ」もアサーティブなコミュニケーションの1つの方法です。（『気づく・学ぶ・広げる 人権学習』P40、『明日へのとびら第30集』P65 参照）

