

平成24・25年度 茨城県教育研修センター  
教育相談に関する研究

研 究 主 題

教育相談的手法を取り入れた児童生徒同士の  
コミュニケーション能力の育成  
ーアサーショントレーニングを通してー

小学校・中学校・高等学校

**エクササイズ集**

(ショートトレーニング, ロングトレーニング)



# ショート・エクササイズ集

No.	校種	学年	タイトル	時間	場面	ページ
1	小	低学年	気持ちよく仲直りしよう	15分	「ごめんね」、「いいよ」の気持ちを上手に伝える。	1
2	小	低学年	2人の友達から遊びに誘われたときの上手な話し方	15分	休み時間に2人の友達から遊びに誘われた。	2
3	小	低学年	学習用具を忘れたとき、消しゴムや鉛筆を友達に借りるときの上手な頼み方	15分	消しゴムを忘れた。	3
4	小	低学年	まちがってぶつかってしまったときの上手な謝り方	15分	水の入ってコップをもった友達とぶつかった。	4
5	小	低学年	困っている状況にある友達を見たときの対応の仕方	15分	落としてしまったプリントが散乱してしまった友達。	5
6	小	低学年	友達を遊びに誘うときの話し方	15分	みんなで遊んでいるとき一人でいる友達を見かけた。	6
7	小	低学年	作り方を教えてもらいたいときの話し方	15分	手伝ってもらいたいことがあるときのお願いの仕方。	7
8	小	中学年	さわやかにたのもう！	15分	朝の読書に時間に本を読みたいのに話しかけられた。	8
9	小	中学年	サッカー!?それともドッジボール!?	15分	昼休みに何をして遊ぶか意見が分かれた。	9
10	小	中学年	〇〇さんを助けよう！！	15分	別の友達からからかわれている友達に。	10
11	小	中学年	じょうずに教えてあげよう！	15分	算数の時間間違えた友達に教える。	11
12	小	中学年	わたしの席です！	15分	遠足でバスの自分の座席に別の人がずわっています。	12
13	小	中学年	宿題!?それとも遊び!?	15分	友達と遊ぶ約束をしたが宿題が終わらない。	13
14	小	中学年	仲よく片付けよう！	15分	昼休みの終わりにボールの片づけをしない友達に。	14
15	小	中学年	何が大切か	15分	体力、かしこさ、優しさで大切だと思う順を意見交換する。	15
16	小	高学年	残念な気持ちを伝えよう	15分	楽しみにしていた遊ぶ約束を断られた。	16
17	小	高学年	問題がわからなかったら、友達に相談しよう	15分	宿題の算数の問題の解き方がわからないとき。	17
18	小	高学年	友達を注意するとき	15分	掃除に遅れてきて、まじめにやらない友達に。	18
19	小	高学年	下級生に楽しく遊ぶことの大切さを教えよう	15分	下級生と遊んでいるとき、仲間に入りた別の下級生が…。	19
20	小	高学年	順番を守れない友達に守るように伝える話し方を考えよう	15分	水飲み場で割り込みしてきた友達がいいた。	20
21	小	高学年	約束を断って「ごめんさない」という気持ちを伝える話し方を考えよう	15分	放課後遊ぶ約束をしていたが、習い事があったことを思い出す。	21
22	小	高学年	上手な聴き方を学ぼう！	15分	「問題を教えて！」と頼みごとをするときの聴き方。	22

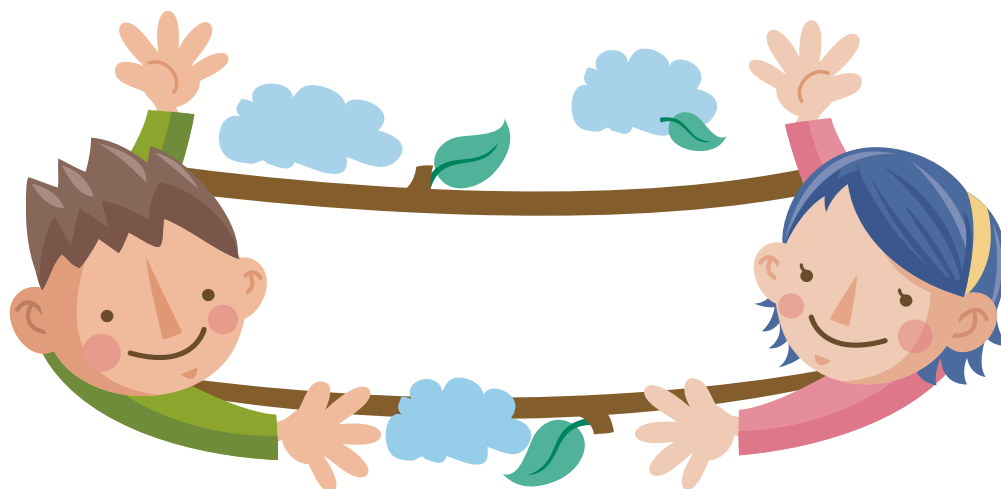


# ショート・エクササイズ集

No.	校種	学年	タイトル	時間	場面	ページ
23	中	全学年	お互いのよいところに目を向けて、相手にさわやかに伝え合おう	15分	「スポーツランキングを振り返って」、「体育祭を振り返って」「文化祭を振り返って」	24
24	中	全学年	自分の考えや思いを大切に、相手にはっきりと伝えよう	15分	帰りの会の進行をしているとき、席につかない友達がいた。	28
25	中	全学年	さわやかな断り方を考えよう	15分	友達の誘いを断りたい。	30
26	中	全学年	相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう <sup>1</sup>	15分	順番待ちをしていた時に割り込んできた友達。	32
27	中	全学年	相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう <sup>2</sup>	15分	友達の同士のけんかから悪口メールを送るように頼まれた。	34
28	中	全学年	相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう <sup>3</sup>	15分	合唱コンクールの練習中、指揮者から注意されました。	36
29	中	全学年	友達のよいところを見つけて伝えよう	15分	友達のよいところ伝え合う。	39
30	中	全学年	あなたならどう言う？	15分	給食の配膳中に割り込みをした友達がいた。	41
31	中	全学年	あなたならどう言う？Part2	15分	レクリエーションの内容を決めるとき意見が分かれた。	43
32	中	全学年	あなたなの断り方は？	15分	テストの前日ノートを貸してと頼まれた。	45
33	中	全学年	さわやかな頼み方を考えよう	15分	給食当番で、牛乳が重くてひとりでは運べない。	47
34	中	全学年	上手な断り方	15分	友達から希望の委員会とは違う委員会に誘われた。	49
35	中	全学年	メールなどの上手なコミュニケーションの仕方考えよう	20分	親友からメールで誘われたが、断りたい。	51
36	中	全学年	こんなときどう言おう	15分	数学の授業前にコンパスを貸してと言われたが、貸したら自分が困る事態に。	53
37	中	全学年	上手な頼み方	15分	消しゴムを忘れたとき。	55
38	中	全学年	授業中話しかけられたとき	15分	授業中話しかけてくる隣の人に我慢できない。	58
39	中	全学年	心の中を表す言葉	15分	心の中を表す言葉について知る。	61
40	中	全学年	どんな言葉をかけますか？	15分	グループの話し合いに参加しない友達がいます。	64
41	中	全学年	あなたは、すばらしい！	15分	友達のよいところ、すばらしいところをほめあう。(二人組)	66
42	中	全学年	あなたは、すばらしい！2	15分	友達のよいところ、すばらしいところをほめあう。(四人組)	68
43	高	全学年	掃除を手伝ってもらいたいときの頼み方	20分	掃除をしているときに遊びに来た友達に手伝いを頼みたい。	70
44	高	全学年	ものを貸したくないときの断り方	20分	発売されたばかりのゲームは、貸したくない。	72
45	高	全学年	相手の会話中に割って入る時の声のかけ方	20分	楽しそうに会話をしている友達に用件を伝えたい。	74
46	高	全学年	嫌なことは「いや」と言えるようにしよう	20分	移動教室の時、準備が遅れ「ノロマ」などと言われました。	76
47	高	全学年	「ごめんなさい」と素直に謝れるようにしよう	20分	相手に不愉快な思いをさせてしまったとき。	78
48	高	全学年	カーッとなったときの気持ちの伝え方	20分	頭にきたときなんと言うか。	80
49	高	全学年	行事を振り返りながら、クラスで認め合う雰囲気をつくらう	15分	行事の振り返り(文化祭)	82
50	高	全学年	自分やクラスメートのよいところをさわやかに伝え合おう	15分	行事の振り返り(駅伝大会)	84
51	高	全学年	友達の直してほしい行動に対するアドバイスの仕方考えよう	15分	掃除をやらない友達に声をかける。	86
52	高	全学年	さわやかな依頼の仕方を知ろう	10分	教科書を忘れ、別のクラスの友達に借りたい。	88
53	高	全学年	これまでの頑張りを認め、自己肯定感を育成しよう	15分	自分なりに頑張ったことの確認。	89
54	高	全学年	学校生活をさらに意欲的に過ごしていこう	10分	前期の自分自身の生活を見つめなおし、クラスの目標を考える。	91

## ロング・エクササイズ集

No.	校種	学年	タイトル	時間	ページ
1	小	低学年	三つの話し方	45分	93
2	小	低学年	本を読みたいときに遊びに誘われたときの話し方	45分	95
3	小	低学年	友達と同時に列に並んだときの話し方	45分	97
4	小	中学年	友達の話をしていねいに聴く態度を身に付けよう	45分	99
5	小	中学年	価値観は人それぞれ異なることに気付こう	45分	102
6	小	高学年	友達に同意を求められ、自分の考えを伝える話し方を考えよう	45分	105
7	小	高学年	自分の考えや思いをはっきり伝えるとき	45分	108
8	小	高学年	上手な聴き方を学ぼうⅡ	45分	111
9	小	高学年	自分の考えを伝え、相手を説得しよう	45分	114
10	中	全学年	三つの話し方をロールプレイで体験しよう	50分	117
11	中	全学年	相手の気持ちや立場を考え、相手にさわやかに頼む方法を考えよう	50分	122
12	中	全学年	相手の気持ちや立場を考え、相手にさわやかに頼む方法を考えて発表しよう	50分	124
13	中	全学年	私がんばってます！	50分	128
14	高	全学年	自分の意見を三つの話し方で伝えてみよう	50分	130
15	高	全学年	自分の意見を上手に伝えよう	50分	134
16	高	全学年	アグレッシブな(攻撃的な)対応をされたとき、それに対して上手にアサーティブに返してみよう	50分	138
17	高	全学年	自己PR文を作成しよう！～アサーティブなコミュニケーションを通して～	50分	142
18	高	全学年	2種類の質問を理解し、コミュニケーション能力を高めよう	50分	146



気持ちよく仲直りしよう

準備

- ・お面またはペープサート（怒った表情・笑った表情・真剣な表情）

進め方

I 課題を確認する

「ごめんね」、「いいよ」の気持ちを上手に伝えよう。

II 演習をする

- ① 場面設定について説明する。
- ② グループごとにロールプレイを行う。
  - ・怒った表情で言う。
  - ・少し笑った表情で言う。
  - ・真剣な表情で丁寧にする。
- ③ シェアリングを行う。

【予想される児童の反応・留意点】

- ・実際に起こりそうな場面を想定し、真剣に演じさせる。
- ・「～してごめんね。」、「いいよ。～な気持ちになるからもうしないでね。」などと言うと、より気持ちが伝わることに気付かせる。

2人の友達から遊びに誘われたときの上手な話し方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

休み時間、Aさんに遊びに誘われましたが、Bさんと遊ぶ約束をしていました。こんなときあなたならAさんにどんな言葉をかけますか？

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「だめだよ。Bさんと先に約束したんだ。」
- ・「Bさんと遊ぶから遊べないよ。じゃあね。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「あのね、Bさんと遊ぶ約束しているんだけど・・・。」

アサーティブな例

- ・「誘ってくれてありがとう。実はBさんとも遊ぶ約束をしているんだ。3人で遊ぶのはどうかな？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・遊びに誘ってくれた2人の気持ちを大切に話す話し方を考えさせる。

学習用具を忘れたとき、消しゴムや鉛筆を友達に借りるときの上手な頼み方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

消しゴムを忘れてしまいました。隣のAさんをお願いをして、借りてみましょう。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「消しゴム忘れちゃった。貸してよ。」
- ・黙って勝手に使う。

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「あのう。ええと。消しゴム忘れちゃったんだけど・・・。」

アサーティブな例

- ・「Aさん、ちょっとお願いがあるんだけどいい？実は、今日消しゴムを忘れちゃったんだ。悪いけど貸してもらえる？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・貸してもらおうのが申し訳ないという気持ちを込めることで、相手が貸してあげる気になるということに気付かせる。

まちがってぶつかってしまったときの上手な謝り方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

歯磨きの後、水の入っているコップを持っているAさんにまちがってぶつかってしまい、水がこぼれてしまいました。あなたならAさんにどんな言葉をかけますか？

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「わざとじゃないんだ。」
- ・「そっちだって悪いんだ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・(無言)。」

アサーティブな例

- ・「うっかりしてぶつかってごめんね。大丈夫？」
- ・「ごめんね。水はぼくがふくね。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・わざとではなくてもきちんと謝った方がよいことに気付かせる。



困っている状況にある友達を見たときの対応の仕方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

あなたがいる近くで、Aさんが先生から持って行くように頼まれたプリントをうっかり落としてしまいました。プリントは散らかってしまっています。あなたはどうしますか？

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「何やっているの。先生に頼まれたのにいいの。」
- ・「あああ。落としちゃったね。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・。(無言)」

アサーティブな例

- ・「大丈夫。大変そうだね。手伝うよ。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・どうしたら困っている友達はうれしいかについて考えさせる。

友達を遊びに誘うときの話し方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

数人の友達とサッカーをしていたら、同じクラスのAさんが一人でポツンと立ってこちらを見ているのに気が付きました。こんなときあなたならどうしますか？

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・無視してそのまま遊ぶ。
- ・「何やっているの？じゃまだからどいて。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・気付かないふりをする。

アサーティブな例

- ・「どうしたの？よかったらいっしょにやらない？楽しいよ。」
- ・他の友達に確認をして「Aさんもいっしょにサッカーやらない？Aさんが入ってくれるとうれしいな。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・自分がしてほしいことを相手にもしてあげることが大切であることに気付かせる。

作り方を教えてもらいたいときの話し方

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・顔絵「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」

進め方

I 場面を説明する

お楽しみ会で使う飾りを作っていますが、なかなか上手にできません。隣のAさんは、折り紙の上手なBさんに手伝ってもらっているのでどんどん進んでいます。自分も手伝ってもらいたいと思っていますが、なかなか言い出せません。こんなとき、あなたならAさんにどんなふうにお願いしますか？

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ ロールプレイを全員で行う。
- ④ シェアリングを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「なんだよ。Aさんばかり手伝って。わたしのも手伝ってよ。」
- ・「Aさんはずるいよ。自分でやらないとだめだよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・どうせだめだと思って一人で作り続ける。

アサーティブな例

- ・「Bさんはすごいね。ぼくにも作り方を教えてくれる？」
- ・「Aさんいいのができているね。わたしもそんなふうに作りたいな。Bさん、わたしにも教えてくれるかな。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・内容だけでなく、話す表情や声の調子にも注意して行うように指導する。
- ・Bさんが快く手伝ってくれるような話し方を考えさせる。

さわやかにたのもう！

準備

- ・ 場面を説明するための掲示物
- ・ 三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは、朝読書の時間に自分の好きな本を選んで読書をしています。そんなとき隣の席のAさんがあなたに話しかけてきたり、周りの人とおしゃべりをしていて集中できません。いつもは話の合う仲よしのAさんなのですが困ってしまいます。あなたならAさんにどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・ 「うるさいな。」                      ・ 「静かにして！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・ 「・・・・・・・・。」

アサーティブな例

- ・ 「話の中味が分からないから静かにしてくれないかな。」
- ・ 「今読書に集中したいから、その話後でもいい？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・ 静かにしてほしいことの理由づけをさせるようにしたい。
- ・ 相手のルール違反ははっきりしているが、その気持ちはくみ取るようにしたい。

サッカー!?それともドッジボール!?

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは、昼休みにAさんたちと校庭で遊ぶことになりました。Aさんは、「サッカーがやりたい」と言っていますが、あなたはドッジボールがやりたいと思っています。  
あなたならAさんにどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「サッカーはおもしろくない。」
- ・「いやだ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・。いいよ。」

アサーティブな例

- ・「サッカーもいいけど、わたしは本当はドッジボールがやりたいな。じゃんけんで決めない？」
- ・「じゃあ、次回はドッジボールでいい？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・相手の提案を安易に否定しないようにしたい。自分の要望を伝えつつ、できれば問題点を解決するためのアイデアも付け加えられるとよい。

〇〇さんを助けよう！！

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは、AさんがいつもBさんからからかいを受けているのを知っています。そして密かに心を痛めています。さっきも、Bさんは教科書でAさんの頭をたたいていました。  
あなたはBさんにどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「やめろよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「・・・・・・・・。」

アサーティブな例

・「Bさん、遊びのつもりかもしれないけど、やめた方がいいと思うよ。Aさんかわいそうだよ。わたしだったらやってほしくないな。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

・ Bさんの思いもくみ取りつつ、自分がAさんの立場だったらどう感じるかも付け加えさせたい。

じょうずに教えてあげよう！

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

算数の時間にAさんが発表をしました。0.5+0.7=0.12と答えました。でもその答えが間違っているのではないかとあなたは思っています。あなたならどうしますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「違います。」
- ・「間違っていると思います。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「……………」

アサーティブな例

- ・「たぶんAさんはうっかり繰り上がりを忘れたのだと思います。わたしは繰り上がると1.2になると思います。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・相手の考えを想像しつつ、自分の考えを発表できるようにさせたい。

わたしの席です！

### 準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

### 進め方

#### I 場面を説明する

今日は楽しい遠足です。バスの席に座ろうとすると自分の番号のところにもう既に座っている人がいました。  
あなたならどうしますか。

#### II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「どいてくれますか。」 ・「そこは私の席ですけど！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「え？・・・。」

アサーティブな例

「ごめんね。その席わたしの席じゃないかな。確かめてもらえる？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

・確認を頼むような言葉を上手に選ばせたい。



宿題!?それとも遊び!?

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは、Aさんと日曜日に遊ぶ約束をしました。ところが宿題が終わらず、とても遊べそうにありません。  
あなたならAさんにどう伝えますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「今日は無理！」
- ・「今日忙しいから遊べない。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・。大丈夫遊べるよ。」

アサーティブな例

- ・「今日遊ぶ約束してたんだけど、宿題が終わらなくて遊べそうにないんだ。ごめんね。また今度絶対遊ぼう。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・謝罪を入れさせたい。
- ・遊べない理由が言えれば言わせたい。
- ・代案を提案できるように配慮させたい。

仲よく片付けよう！

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは昼休みにAさんとサッカーをやりました。昼休みが終わって教室にもどるとき、Aさんが転がっているボールを指さして「あれ片付けておいて！」と言いました。あなたは「またか！」と思いました。いつも片付けるのはあなたです。このあと、あなたはAさんにどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ② アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ③ (ロールプレイを全員で行う。)
- ④ (ワークシートなどで) 振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「やだよ。」      ・「なんでわたしなの。」      ・「あんたやってよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「ええっ？」      ・「・・・分かった。」

アサーティブな例

・「ちょっと待って。いつもわたしばかりじゃ不公平だよ。みんなで使ったんだから、平等に片付ける方法を決めようよ。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

・自分の感情だけでなく、なぜそう感じるのかを伝え、みんなで納得のいく方法を話し合っって決めることのよさにも気付かせたい。

何が大切か

準備

- ・場面を説明するための掲示物
- ・三つの表情のイラスト

進め方

I 場面を説明する

あなたは、人が生きていく上で大切なことはどんなことだと思いますか。次の三つの事柄（体力、かしこさ、優しさ）について、大切だと思う順に番号をつけましょう。また、その理由も教えてください。

II 演習をする

- ① 大切だと思う順に番号をつける。
- ② 隣の人と意見交換する。
- ③ 学級の全員の順位づけを確認する。
- ④ 順位づけの理由を発表し合い、考えを共有する。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「どれでも同じでしょ。」
- ・「あなたの考えはおかしいよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「分からない。」
- ・「ぼくも同じでいい。」
- ・「・・・・・・・・。」

アサーティブな例

- ・「体力がなければ、かしこくても優しくても元気に生きていけないと思う。」
- ・「優しさがあれば、一緒にいる人は幸せな気持ちで生活できると思う。」
- ・「かしこければ、仕事や勉強でもで尊敬され、お金もたくさん稼げると思う。」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・自分の考えが伝わるように話そうとする誠意が大切であることを伝える。
- ・視線やうなずきなど、誠実に聴こうとする態度がとれるように助言する。
- ・自分の意見が大切であるように人の意見も大切であり、尊重すべきものであることに気付けるようにする。

## 残念な気持ちを伝えよう

### 準備

- ・場面を説明するための掲示物

### 進め方

#### I 場面を説明する

Aさんは、放課後、Bさんと遊ぶ約束をしていました。ところが突然「Aさん、今日はやっぱり遊べない」と断られました。本当はすごく遊びたかったのに……。Bさんは何と伝えればよいでしょう。

#### II 演習をする

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

#### アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「別にいいよ。そんなに遊びたかったわけじゃないし！」
- ・「あっそ，分かった。」

#### ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「うっうん，……。」「ええ……，遊べないの……。」

#### アサーティブな例

- ・「ああ，そうか残念。遊びたかったんだけどなあ，分かったよ。また今度いっしょに遊ぼうよ。」

#### 【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・本当はすごく遊びたかったので，また約束しようという気持ちを伝えるアサーティブな表現がないか話し合わせたい。
- ・三つの例をロールプレイさせ，どのように感じるのか意見交換をさせる。

問題が分からなかったら、友達に相談しよう

準備

- ・場面を説明するための掲示物

進め方

I 場面を説明する

Aさんは算数の授業で分数の問題が全然わかりません。宿題のドリルもどのようにして解いたらよいか分かりません。となりの席のBさんに問題の解き方を教わるとき、Aさんは何と言えばよいでしょう。

II 演習をする

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「おおい！教えろよ！」
- ・「もう、分かんない！教えて！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「(小さい声で) これさあ、どうやればいいんだろう？」
- ・「・・・あっあのう・・・。」

アサーティブな例

- ・「ぼく(わたし)、分数が苦手なんだ。Bさん、この問題の解き方教えてもらいたいんだけど、いい？」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・Bさんが教えたいくなるアサーティブな表現とはどんなものか、話し合わせたい。
- ・三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。

**友達を注意するとき**

**準備**

- ・場面を説明するための掲示物

**進め方**

**I 場面を説明する**

Aさんは、そうじ場所に遅れてくることが多い。さらに、清掃場所に来て  
もまじめに取り組まない。そんなAさんに何と云えばよいでしょう。

**II 演習をする**

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

**アグレッシブな例** (攻撃的)

・「おい、遅いよ！そうじやれよ！」      ・「何やってんだよ！遅いよ！」

**ノン・アサーティブな例** (非主張的)

・「… (見て見ぬふり)」  
・「どうしたの？」

**アサーティブな例**

・「Aさん、遅れちゃったね。〇〇はAさんの仕事だよ。みんなと一緒に  
終わるようにやろうよ！」

**【予想される児童の反応・展開例・留意点】**  
・ Aさんにどんな表現が一番伝わるかについて考えさせたい。  
・ 三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。

下級生に楽しく遊ぶことの大切さを教えよう

準備

- ・場面を説明するための掲示物

進め方

I 場面を説明する

昼休み、2年生4人と6年生4人が仲よくドッジボールをしていました。そこに、2年生のAさんが「入れて！」とやってきました。2年生の4人は聞こえないふりをして、入れようとしません。Aさんは何度も「入れて！」と言っています。この後、6年生のあなたなら、2年生にどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「おい、入れてやれよ！」      ・「いじわるするなよ！（強い口調で）」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「…（見て見ぬふり）」  
・「入れてあげないの？」

アサーティブな例

・「入れてあげようよ！みんなで楽しくやりたいな。」

**【予想される児童の反応・展開例・留意点】**  
・2年生にどんな表現が一番伝わるかについて考えさせたい。  
・三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。

順番を守れない友達に守るように伝える話し方を考えよう

準備

- ・場面を説明するための掲示物

進め方

I 場面を説明する

水飲み場で並んでいたら、3年生のAさんが割り込んできました。あなたを含め、みんなのどがからからなのに、ちゃんと順番を守っています。割り込みをしてきた子に、高学年のあなたは何と言いますか。

II 演習をする

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「おい、何やってんだよ！ふざけんなよ！」 ・「ちゃんと並べよ！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「・・・。(見て見ぬふり)」 ・「えっ・・・。」

アサーティブな例

・「みんなものどがかわいているんだよ。順番に飲もうね。」

**【予想される児童の反応・展開例・留意点】**  
・3年生にどんな表現が一番伝わるかについて考えさせたい。  
・三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。



約束を断って「ごめんなさい」という気持ちを伝える話し方を考えよう

準備

- ・場面を説明するための掲示物

進め方

I 場面を説明する

放課後、Aさんと遊ぶ約束をしていた。しかし、今日は習いごとがあることを思い出した。Aさんはいっしょに遊ぶことを本当に楽しみにしている。そんなAさんに何と云えばよいでしょう。

II 演習をする

- ① どんな言葉かけをするのか、それぞれ発言する。
- ② アグレッシブとノン・アサーティブな例を説明する。
- ③ アサーティブな例をみんなで話し合う。
- ④ 全員でロールプレイを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「今日、やっぱり遊べない！」
- ・「Aさん、今日だめ！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「あの・・・、ちょっとだめかも・・・。」
- ・「今日なんだけど・・・ちょっと・・・。」

アサーティブ例

- ・「Aさん、今日習い事があることを忘れていたんだ。ごめんね。だから今日は遊べないんだ。また今度遊ぼうよ！」

【予想される児童の反応・展開例・留意点】

- ・ Aさんにどんな表現が一番伝わるかについて考えさせたい。
- ・ 三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。

上手な聴き方を学ぼう I

準備

- ・モデリングシート

進め方

I 場面を説明する

友達の話をおくとき、次の三つのやりとりをおき、どの話のおき方がよいのかおえよう。

II 演習をする

- ① 児童3人を選び、教師が話のおき手になり、三つのモデリングをする。
- ② 話し手(児童3人)が感想を述べる。
- ③ 三つのおき方の違いについて話し合う。
- ④ アサーティブなおき方についておえる。
- ⑤ 全員でロールプレイを行う。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「はあ？何言ってるのか分からねえよ！」
- ・「ふうん、よかったな。」(関心がないように冷たく)

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・。」(反応しない)
- ・「ふうん。」(小さい声で)

アサーティブな例

- ・「ああ、知ってる。それってどんなものだった？」
- ・「うん、うん。あれっておもしろいよね。」

**【予想される児童の反応・展開例・留意点】**  
・おき方のポイント(相手に体を向ける、話をしている人を見る、相づちを打つ)を確認する。  
・三つの例をロールプレイさせ、どのように感じるのか意見交換をさせる。

## ◇モデリングシート

### パターン①

Aさん：「この前、レジャーランドに行って、なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて、おもしろかったんだ。」

教師：「はあ？なんとかマウンテンじゃ、何言ってんのか分かんねえよ。」

Aさん：「だから、山を登ったり、暗い中をすごいスピードで行くやつだよ。かなりおもしろいんだ。」

教師：「ふうん、おもしろくてよかったな。」（関心がないように冷たく）」

### パターン②

Bさん：「この前、レジャーランドに行って、なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて、おもしろかったんだ。」

教師：「・・・」（反応しない）

Bさん：「山を登り、暗い中をすごいスピードで行くんだよ。かなりおもしろいんだよ。」

教師：「ふうん。」（小さい声で）

### パターン③

Cさん：「この前、レジャーランドに行って、なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて、おもしろかったんだ。」

教師：「おもしろかったんだ。それってどんな乗り物だった？」

Cさん：「山を登って、暗い中をすごいスピードで進んで行くんだよ。かなりおもしろいんだ。」

教師：「そうなんだ。おもしろそうだね。」

お互いのよいところに目を向けて、相手にさわやかに伝え合おう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

行事を振り返って、友達のよいところを見つけ、伝えてみよう。

II 演習をする

- ① 行事を振り返り、班の友達ががんばったことや学級・団に貢献したことを書く。
- ② 自分のよかったところもワークシートに記入する。
- ③ 相手の気持ちを考えて記入させ、表情や声の調子に気をつけて、素直に伝える。
- ④ お互いのよいところを認め合う雰囲気をつくる。自分の活動を振り返り、班員で共有する。
- ⑤ 気付いたり、感じたことを発表させる。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・教師は「とてもいいことでなくてよい、少しでもよかったことやささいながんばりがお互いに認められるといい。」という姿勢が全体に共有できるようにする。
- ・マイナス面は避け、互いのよいところに目を向けさせる。
- ・お互いのよいところを認め合う雰囲気をつくる。
- ・ワークシートを回収し、教室に掲示する。

# スポーツランキング を振り返って 自分の取組を振り返ろう！

1 クラスでの役割を果たすことができましたか。（具体的に書きましょう）

-----  
-----  
-----

2 練習への取組はどうでしたか？

-----  
-----

3 当日の取組や応援の態度はどうでしたか？

-----  
-----

## スポ・ランのMVPは誰ですか？

練習から本番まで通して、グループの友達がどんなところをがんばったか、貢献したか、具体的に書きましょう。

-----

理由：

-----

さん

-----

理由：

-----

さん

-----

理由：

-----

さん

氏名

-----

# 体育祭を振り返って

## 自分の取組を振り返ろう！

1 クラスでの役割を果たすことができましたか。（具体的に書きましょう）

-----  
-----  
-----

2 練習への取組はどうでしたか？

-----  
-----

3 当日の取組や応援の態度はどうでしたか？

-----  
-----

### 体育祭のMVPは誰ですか？

練習から本番まで通して、グループの友達がどんなところをがんばったか、貢献したか、具体的に書きましょう。

さん

理由：

-----  
-----

さん

理由：

-----  
-----

さん

理由：

-----  
-----

氏名	<input type="text"/>
----	----------------------

# 文化祭を振り返って

## 自分の取組を振り返ろう！

1 クラスでの役割を果たすことができましたか。（具体的に書きましょう）

-----  
-----  
-----

2 合唱練習，発表準備への取組はどうでしたか？

-----  
-----

3 当日の取組や態度はどうでしたか？

-----  
-----

### 文化祭のMVPは誰ですか？（合唱・学級発表を含めて）

練習から本番まで通して，グループの友達がどんなところをがんばったか，貢献したか，具体的に書きましょう。

さん

理由：

-----  
-----

さん

理由：

-----  
-----

さん

理由：

-----  
-----

氏名	<input type="text"/>
----	----------------------

**自分の考えや思いを大切にし、相手にはっきりと伝えよう****準備**

- ・ワークシート

**進め方****I 場面を説明する**

あなたは今日、日直です。帰りの会の進行役です。クラスを見渡すと、おしゃべりに夢中になっている人、帰り支度に追われる人、係の仕事をを慌ただしく行っている人など様々です。そういえば、今朝、担任の先生に、「帰りの会を50分までに終わらせて、10分間は合唱の練習ができるように、みんなで協力して動きなさい。」と言われたのを思い出しました。

このままでは時間を守れそうにありません。「席についてください。」と何度か呼びかけますが、聞いてくれている人はわずかです。あなたなら、みんなに、どんな言葉をかけますか。

**II 演習をする**

- ① ワークシートに自分の表現方法を記入する。
- ② 記入した表現方法を班でロールプレイする。
- ③ アサーティブな例を班で話し合う。
- ④ 班で考えたアサーティブな表現を発表する。
- ⑤ ワークシートで振り返る。

**アグレッシブな例**

(攻撃的)

- ・「聞けっ！」
- ・「うるさいっ！」
- ・「静かにしろ！」

**ノン・アサーティブな例**

(非主張的)

- ・「帰りの会を始めます…。」
- ・「担任の先生を見る。(何も言えず)」

**アサーティブな例**

- ・「先生との約束の時間が迫っています。最高の合唱にするためにみんなで帰りの会を始めるのに協力してください。」

**【予想される生徒の反応・展開例・留意点】**

- ・全体の前で発言する難しさなどについて意見交換させたい。



【中学校】ワークシート  
「呼びかけメッセージ」

あなたは今日、日直です。帰りの会の進行役です。クラスを見渡すと、おしゃべりに夢中になっている人、帰り支度に追われる人、係の仕事を慌ただしく行っている人など様々です。そう言えば、今朝、担任の先生に、「帰りの会を50分までに終わらせて、10分間は合唱の練習ができるように、みんなで協力して動きなさい。」と言われたのを思い出しました。このままでは時間を守れそうにありません。「席についてください。」と何度か呼びかけますが、聞いてくれている人はわずかです。あなたならみんなに、どんな言葉をかけますか。

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

## さわやかな断り方を考えよう

## 準備

- ・ワークシート

## 進め方

## I 場面を説明する

昼休みになりました。あなたは、昨日部活動が終わった後、授業で使う文房具をBさんと買いに行き、その後おしゃべりに夢中になってしまい、帰宅時間がとても遅くなってしまいました。母親にはしかられるし…。後悔し、昨日のことを考えながら教室の窓から外を眺めていました。そんな時、Bさんがやってきて「今日またあの店に行って、そのあとアイスでも食べながら盛り上がりようよ。」と言いました。昨日しかられたばかり…。今日は、思い切って断ろうと決意したあなた。どんな言葉をBさんにかけてみますか。

## II 演習をする

- ① ワークシートに自分の表現方法を記入する。
- ② 記入した表現方法を班でロールプレイする。
- ③ アサーティブな例を班で話し合う。
- ④ 班で考えたアサーティブな表現を発表する。
- ⑤ ワークシートで振り返る。

## アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「やだよ！」
- ・「今日はだめ！」
- ・「予定入ってるし！」

## ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「今日はちょっと…。」
- ・「ううん…。」
- ・「早く帰らなくちゃいけないんだ。」

## アサーティブな例

- ・「昨日、帰りが遅くなって親に注意されたんだ。昨日の今日だし、今日はごめんね。Bさんとの話は楽しいし。今度は自分から誘うからさ。」

## 【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・相手の誘いに対して、「断る」際の留意すべき点について意見交換させたい。
- ・アサーティブな例のような言葉を自分がかげられたとき、どのような返答が考えられるか話し合わせたい。

【中学校】ワークシート

「断りメッセージ」

昼休みになりました。あなたは、昨日部活動が終わった後、授業で使う文房具をBさんと買いに行き、その後おしゃべりに夢中になってしまい、帰宅時間がとても遅くなってしまいました。母親にはしかられるし…。後悔し、昨日のことを考えながら教室の窓から外を眺めていました。そんな時、Bさんがやってきて「今日またあの店に行って、そのあとアイスでも食べながら盛り上がりようよ。」と言いました。昨日しかられたばかり…。今日は、思い切って断ろうと決意したあなた。どんな言葉をBさんにかけてみますか。

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう 1

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

順番待ちで並んでいる時に、友達があなたの前に突然割り込んできました。あなたは順番を守らない友達に何と言いますか。

II 演習をする

- ① ワークシートに自分の表現方法を記入する。
- ② 記入した表現方法を班でロールプレイする。
- ③ アサーティブな例を班で話し合う。
- ④ 班で考えたアサーティブな表現を発表する。
- ⑤ ワークシートで振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「おい！」 ・「ちゃんと並べ！」 ・「ふざけるな！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「ちょっと…」 ・「あの…」 ・「…。(何も言えない)」

アサーティブな例

・「割り込みはよくないよ。みんなルールを守って並んでいるんだから、守ってほしいな。何か急ぐ理由でもあるの？あるなら聞くよ。」

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・相手に対して、「注意」をする際の留意すべき点について意見交換させたい。
- ・攻撃的、非主張的、アサーティブな表現を自分が言われたとき、どのような返答ができるか考えさせたい。

【中学校】ワークシート  
「注意メッセージ」

順番待ちで並んでいる時に、友達があなたの前に突然割り込んできました。あなたは順番を守らない友達に何と言いますか。

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう2

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

あなたは仲よしのAさんから、「Bさんとけんかをして関係が悪化しているんだ。頭にきたから、あなたもBさんの悪口を書いたメールを送ってくれない？」と言われました。あなたはAさんにどんな言葉をかけますか。

II 演習をする

- ① ワークシートに自分の表現方法を記入する。
- ② 記入した表現方法を班でロールプレイする。
- ③ アサーティブな例を班で話し合う。
- ④ 班で考えたアサーティブな表現を発表する。
- ⑤ ワークシートで振り返る。

アグレッシブな例

(攻撃的)

・「やだよ！」 ・「巻き込まないで！」 ・「止めな。」

ノン・アサーティブな例

(非主張的)

・「うっうん…。」 ・「ええっ。」 ・「いいよ…。(OKしてしまう)」

アサーティブな例

・「それはいけないよ。嫌な状況が続くだけだと思うよ。AさんもBさんも大事な友達だし、いい解決方法を一緒に考えようよ。」

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・OKしてしまう発言について、話し合う展開も考えられる。
- ・「だめ！」と強く意思表示しなければならない場面についても考えさせたい。

【中学校】ワークシート  
「断りメッセージ伝達スキル」

あなたは仲よしのAさんから、「Bさんとけんかをして関係が悪化しているんだ。頭にきたから、あなたもBさんの悪口を書いたメールを送ってこない？」と言われました。あなたはAさんにどんな言葉をかけますか。

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

**相手を尊重しながら意思を伝える話し方を身に付けよう3****準備**

- ・ワークシート

**進め方****I 場面を説明する**

もうすぐ合唱コンクールです。クラスの合唱練習も熱を帯びてきました。あなたは音程と強弱に気を付けて一生懸命歌いました。すると、指揮者のAさんから「もっとまじめに練習してよ！笑いながら歌っている時もあるし！」と言われました。一生懸命練習していたし、笑ってなんかいなかったのに…。こんな時、あなたならどんな言葉をAさんにかけてみますか？

**II 演習をする**

- ① ワークシートに自分の表現方法を記入する。
- ② 記入した表現方法を班でロールプレイする。
- ③ アサーティブな例を班で話し合う。
- ④ 班で考えたアサーティブな表現を発表する。
- ⑤ ワークシートで振り返る。

**アグレッシブな例**

(攻撃的)

・「なにっ！」 ・「うるさいっ！」 ・「ちゃんと歌ってるよ！」

**ノン・アサーティブな例**

(非主張的)

・「歌っているけど…」 ・「えっ？ (何も言えず) 」

**アサーティブな例**

・「強弱に気を付けて歌っていたんだ。笑ってはいなかったよ。そう見えたのはちょっと残念だな。私もいい合唱にしたいから、次は気を付けるよ。」

**【予想される生徒の反応・留意点】**

- ・事実、提案を相手にどう伝えるかを話し合わせたい。
- ・相手の発言内容が事実と全く異なっている場合も含め、「アサーションしない権利」について確認したい。



【中学校】ワークシート  
「トラブル解消伝達スキル」

もうすぐ合唱コンクールです。クラスの合唱練習も熱を帯びてきました。あなたは音程と強弱に気を付けて一生懸命歌いました。すると、指揮者のAさんから「もっとまじめに練習してよ！笑いながら歌っている時もあるし！」と言われました。一生懸命練習していたし、笑ってなんかいなかったのに…。こんな時、あなたならどんな言葉をAさんにかけますか？

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想（ロールプレイを終えて）

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想（ロールプレイを終えて）

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想（ロールプレイを終えて）

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

(資料1)

## アサーション権について知ろう！

- ① 私たちは、誰からも尊重され、大切にしてもらいたい権利がある。
- ② 私たちは、誰もが他人の期待に応えるかどうかなど、自分の行動を決めそれを表現し、その結果について責任をもつ権利がある。
- ③ 私たちは誰でも過ちを犯し、それに責任をもつ権利がある。
- ④ 私たちは支払いに見合ったものを得る権利がある。
- ⑤ 私たちは、自己主張しない権利もある。

### ◎ポイント

「自分の気持ちや考えなどの言いたいことをはっきりさせること。」



「きちんと表現すること。」

※いつでもアサーティブに表現しなければならないと思わないこと

友達のよいところを見つけて伝えよう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

友達のよいところを見つけて教えてあげよう。

II 演習をする

- ① 3～4人のグループで、ワークシートに書かれた名前の人のおよいところを記入する。  
(90秒)
- ② そのワークシートを次の人に回し、よいところを記入することを繰り返す。
- ③ 最後に、自分あてに書かれたワークシートを読む。
- ④ エクササイズの感想を記入する。
- ⑤ 簡単にグループでシェアリングする。(感想を発表する。)

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・短時間でテンポよく進めるようにする。
- ・「何を書いてもOK」と言い、書いていることを認めるようにする。
- ・あまり書いてもらえなかった生徒、書いてもらったことに対して不満を書いている生徒には、後で感想を聞く。

# 友達のよいところを見つけて 教えてあげよう！

下の名前の人の「①よいなあ」、「②長所だ」、「③かっこいいなあ」、「④まねしたいなあ」ということを書きましょう。

- 1 自分の名前を大きく堂々と書きましょう。

-----

- 2 指示に従って、よいところを書き、この紙を時計回りに回します。(90秒)  
※書いてしまっても指示があるまで待っています。

-----	より
-----	より
-----	より
-----	より

- 3 書いてもらって感じたことを書きましょう。

-----

-----

- 4 自分や友達のこと、気付いたことや新たな発見を書きましょう。

-----

-----

-----

あなたならどう言う？

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

給食の配膳で並んでいるときに、友達があなたの前に割り込んできました。順番を守らない友達に、あなたなら何と言いますか。

II 演習をする

- ① 2人組になり、「いぼりやさん」、「おどおどさん」、「さわやかさん」のそれぞれの話し方でロールプレを行う。
- ② 役割をかえて行う。
- ③ ロールプレイが終わったらワークシートに記入する。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「おい、ふざけるなよ。割り込みするなよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「……。(無言)」

アサーティブな例

・「みんな並んでいるから、順番を守ってほしいな。」

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・ワークシートに自分の考えた話し方を記入し、班で発表し合う。
- ・自分の話し方について振り返ることで、どのように変えると気持ちのよい話し方になるのかをみんな考えていく学習であることを説明する。

# あなたならどう言う??

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

給食の配膳で並んでいるときに、友だちがあなたの前に割り込んできました。

☆ロールプレイをやってみよう！

(いばりやさん)

友達 : ねえ, 前入っていいよね。

いばりやさん : はあ? ふざけんなよ。割り込みすんじゃねーよ!

(おどおどさん)

友達 : ねえ, 前入っていいよね。

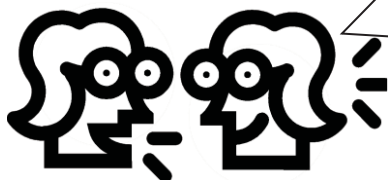
おどおどさん : え……。 (無言)

(さわやかさん)

友達 : ねえ, 前入っていいよね。

さわやかさん : みんな並んでるから順番守ったほうがいいと思うよ。

☆あなたならどう言いますか??



☆あなたはどのタイプ?

いばりやさん

おどおどさん

さわやかさん

## あなたならどう言う？Part 2

## 準備

- ・ワークシート

## 進め方

## I 場面を説明する

学級活動でレクリエーションをやることになりました。ドッジボールとサッカーの2つの案が出ました。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように意見を言いますか。

## II 演習をする

- ① 「いばりやさん」, 「おどおどさん」の話し方を考えてワークシートに記入する。
- ② 書いたものを発表する。
- ③ 発表された話し方の感想をワークシートに書く。
- ④ 「さわやかさん」の話し方を考えワークシートに書く。
- ⑤ 発表してシェアリングをした後、ワークシートに感想を書く。

## アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「サッカーなんておもしろくないよ！」

## ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「…サッカーはこの前やったばかりだし、いつも昼休みやってるし…」

## アサーティブな例

- ・「サッカーもいいけど、ドッジボールだと女子も男子も、全員で楽しめるよ。」

## 【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・三つの表現を使って伝えてみる。
- ・ワークシートに自分の考えた話し方を記入し、班（または全体）で発表し合う。
- ・様々な話し方があることを知ると同時に、アサーティブな自己表現を理解する。

## あなたならどう言う?? Part 2

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

学級活動でレクリエーションをやることになりました。ドッジボールとサッカーの2つの案が  
出ました。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように意見を言いますか。

☆ 次の二人なら何て言うかな？

いばりやさんなら……



Speech bubble for Ibariya-san to write his opinion.

おどおどさんなら



Speech bubble for Odoodo-san to write his opinion.

☆ さわやかさんならどう言うかな？



Speech bubble for Sawayaka-san to write his opinion.

☆ 気づいたことや感想

Large rectangular area for writing observations and feelings.



あなたの断り方は？

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

テストの前日、友達のAさんから「今日、社会のノートを貸して。」と言われました。社会のノートはテスト勉強に必要なものです。

II 演習をする

- ① 2人組になり、三つの話し方でロールプレイを行う。
- ② 自分だったらどう言うか考え、発表する。
- ③ ワークシートに今日の学習の振り返りを書く。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「やだね。貸さないよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「えっ、でも明日テストだし…私も勉強しないと…。」

アサーティブな例

- ・「ごめんね。私も勉強しないといけないから貸せないの。もしよかったら一緒に勉強しようか？」

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝える方法を考えて発表し、お互いに感じたことを話し合う。

# あなたの断り方は？

年 組 氏名

テストの前日、友だちの A さんから「今日、社会のノートを貸して」と言われました。社会のノートはテスト勉強に必要なものです。

## ☆ロールプレイをしてみよう！

(いばりやさん)

Aさん : 今日さあ、社会のノート貸してよ。全然書いてないんだよね。

いばりやさん : やだね。貸すわけないじゃん。

Aさん : 書いてあるならきっとテストもできるよ。だから貸してよ。

いばりやさん : ふざけんな。書いてないのは自分が悪いんだろ。貸さねーよ。

(おどおどさん)

Aさん : 今日さあ、社会のノート貸してくんない？全然書いてなくてさあ。

おどおどさん : え、でも明日テストだし…。

Aさん : お前社会得意だし、勉強しなくても大丈夫だよ。

おどおどさん : 大丈夫じゃないけど…。

Aさん : いいじゃん、貸してよ。明日の朝返すからさあ。

おどおどさん : でも…。

(さわやかさん)

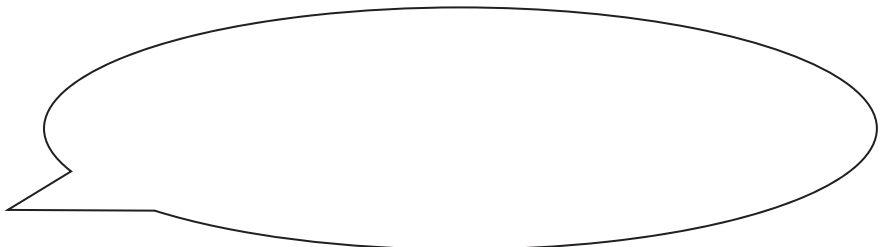
Aさん : 今日さあ、社会のノート貸して。黒板写してなくてさあ。

さわやかさん : ごめん。今日はこれで勉強するから貸せないよ。

Aさん : お前ならノートなくても勉強できるよ。だから貸してよ。

さわやかさん : まだちゃんとまとめてないから今日は貸せないんだ。もしよかったら放課後一緒に勉強しようか？

## ☆あなたならどうやって断る？



## ☆今日の学習を振り返って…

Blank lined area for writing a reflection on today's learning.

## さわやかな頼み方を考えよう

## 準備

- ・ワークシート

## 進め方

## I 場面を説明する

給食当番で牛乳を運ぶことになりましたが、重くて大変です。手伝ってほしいと頼むとき、あなたはどのように伝えますか。

## II 演習をする

- ① 「いばりやさん」，「おどおどさん」，「さわやかさん」の三つの話し方を考えて，ワークシートに記入する。
- ② 考えたそれぞれの話し方をロールプレイで行う。
- ③ 気付いたことや感想を発表する。
- ④ 今日の振り返りをワークシートに記入する。

## アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「手伝ってよ！」

## ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「重いなあ…」

## アサーティブな例

- ・「一人だと重くて大変だから、手伝ってくれるとうれしいな。」

## 【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・友達に何かを頼んだときのことを思い出させながら，三つの話し方について考える。

# さわやかな頼み方を考えよう！

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

給食当番で牛乳を運ぶことになりましたが、重くて大変です。手伝ってほしいと頼むとき、あなたはどのように言いますか。

☆次の二人なら何て言うかな？

いばりやさんなら……



Speech bubble for the grumpy boy.

おどおどさんなら



Speech bubble for the nervous boy.

☆さわやかさんならどう言うかな？



Speech bubble for the happy boy.

☆気づいたことや感想

Large rectangular area for writing observations or feelings.

上手な断り方

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

友達から「一緒に保健委員会に入ろうよ。」と誘われました。でも、自分は美化委員会に入ろうと思っています。あなたならどのように断りますか。

II 演習をする

- ① 三つの断り方を考えてワークシートに書き、それぞれロールプレイを行う。
- ② 感じたことや考えたことを発表し合う。
- ③ 自分ならどうやって断るかをワークシートに記入する。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・「いやだ。保健委員会なんて興味ないよ。」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・「えっ、どうしよう。保健委員会はあんまり…困ったな…。」

アサーティブな例

・「ごめんね。誘ってくれてうれしいけど、わたしは美化委員会に入ろうと思っているんだ。」

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

・三つの断り方を考え、それぞれロールプレイを行う。感じたことや気付いたことを発表し合い、自分ならどうやって断るかをワークシートに書く。

# 上手な断り方

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

友達から「一緒に保健委員会に入ろうよ」と誘われました。でも、自分は美化委員会に入ろうと思っています。あなたならどのように断りますか。

☆次の二人なら何て言うかな？

いばりやさんなら……



Speech bubble for the grumpy boy.

おどおどさんなら



Speech bubble for the nervous boy.

☆さわやかさんならどう言うかな？



Speech bubble for the happy boy.

☆気づいたことや感想

Large rectangular box for writing reflections or observations.

メールなどの上手なコミュニケーションの仕方を考えよう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

親友からメールが来たけれど、その内容に対して、あなたは乗り気ではありません。あなたならどのように断りの返信をしますか。

II 演習をする

- ① 遊びの誘いのメールに対して、返信メールをワークシートに記入する。
- ② 友達の一人と距離をおこう、という誘いのメールに対して、返信メールをワークシートに記入する。
- ③ 工夫したことについてワークシートに書き、グループで発表し合う。
- ④ 難しかったことについてワークシートに書き、グループで発表し合う。
- ⑤ 今日の活動について振り返る。

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・ふだんのメールなどでのやりとりを思い出させながら、相手の誘いを断るとき返信の仕方を考えさせる。
- ・相手の表情が見えない場合のコミュニケーションでは、どのような工夫がいるのかについて意見を交換し合うことで、考えを深めさせたい。

# こんなメールがきたけど、どうする～？(その1)

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

親友から

今日遊ばない??  
部活ないし親いないからウチ来なよ (^ ^)

あなたの返信

# こんなメールがきたけど、どうする～？(その2)

親友から

マジで●●むかつくわ～  
友だちだからって言っていいことと  
悪いことがあるじゃんね そう思わ  
ない?  
明日からちょっと距離おこうよ □  
ききたくないし

あなたの返信

☆工夫したところはどこですか？

☆難しかったところはどこですか？

☆今日の感想



こんなときどう言おう？

### 準備

- ・ワークシート

### 進め方

#### I 場面を説明する

Aさんの次の授業は数学です。コンパスが必要ですが、休み時間に隣のクラスのBさんが「コンパス忘れたから貸して。」と持って行ってしまいました。Aさんはそのとき何も言えず、自分はコンパスのないまま授業を受けることになってしまいました。

#### II 演習をする

- ① Aさんになったつもりで、ワークシートの質問に記入する。
- ② 言いたいことを相手にさわやかに伝える話し方を考えて、ロールプレイを行う。
- ③ 気付いたことや感想を発表する。
- ④ 今日の振り返りをワークシートに記入する。

#### 【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・相手の気持ちに配慮しながら、自分の正直な感情や思いを伝えるにはどうしたらよいかを考えさせたい。
- ・これまで生徒はアサーティブな自己表現について学んできたので、そういった表現ができるように支援する。

# こんなときどう言おう？

年 組 氏名

A さんの次の授業は数学です。コンパスが必要ですが、休み時間に隣のクラスの B さんが「コンパス忘れたから貸して」と持って行ってしまいました。A さんはそのとき何も言えず、自分はコンパスのないまま授業を受けることになってしまいました。

☆A さんになったつもりで考えてみよう。

①A さんは、コンパスを持っていかれたときどんな気持ちだっただろう。

②A さんは B さんに対してどうしてほしかったのだろう。

☆あなたが A さんだったら、B さんに何と言いますか。

☆気付いたことや感想

上手な頼み方

準備

- ・資料①ワークシート

進め方

I ウォーミングアップをする。(音楽をかけるなど、教室の雰囲気を変える)

II 場面を説明する。

消しゴムを忘れてしまいました。となりの席の人に消しゴムを貸してほしいと頼みます。

A, B, Cの三つの話し方で頼みましょう。

III 演習をする。

- ① 2人組になる。
- ② 消しゴムを「貸してほしい。」とお願いする人、頼まれる人を決める。
- ③ A, B, Cの三つの話し方で相手に消しゴムを貸してほしいと頼む。
- ④ ②の役割を交代して、③を行う。
- ⑤ 他にどのような話し方があるか考え、やってみる。
- ⑥ A, B, Cそれぞれの話し方でお願いをしたときの感想を記入する。
- ⑦ A, B, Cそれぞれの話し方で頼まれたときの感想を記入する。
- ⑧ 気付いたことや感想を記入し発表する。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・ふだんの生活の中であることなので、演技しやすい。
- ・これからの生活に活かしてほしい。

## 「上手な頼み方」

消しゴムを忘れてしまいました。  
となりの席の人に消しゴムを貸してほしいと頼みます。

〈Aの話し方〉

借りる人 : おい, 消しゴム, 貸せよ!

〈Bの話し方〉

借りる人 : あっ, あのー。け, 消しゴム……。

〈Cの話し方〉

借りる人 : 消しゴムを忘れてしまったよ。お願い。貸して!

### 1 やってみよう

- ① 二人組になります。
- ② 消しゴムを「貸してほしい。」とお願いする人, 頼まれる人を決めよう。
- ③ 〈Aの話し方〉, 〈Bの話し方〉, 〈Cの話し方〉の三つの話し方で相手に消しゴムを貸してほしいと頼んでみよう。
- ④ ②の役割を交代して, ③を行おう。
- ⑤ 他にどのような話し方があるか考え, 話してみよう。

2 〈Aの話し方〉， 〈Bの話し方〉， 〈Cの話し方〉 でお願いしたときどのように感じましたか。それぞれの感想を書いてください。

〈Aの話し方〉 でお願いしたとき

〈Bの話し方〉 でお願いしたとき

〈Cの話し方〉 でお願いしたとき

3 〈Aの話し方〉， 〈Bの話し方〉， 〈Cの話し方〉 で頼まれたときどのように感じましたか。それぞれの感想を書いてください。

〈Aの話し方〉 で頼まれたとき

〈Bの話し方〉 で頼まれたとき

〈Cの話し方〉 で頼まれたとき

4 お願いする人が，一番気持ちよかったと感じたお願いをする話し方はどれですか。  
○を付けてください。

〈Aの話し方〉， 〈Bの話し方〉， 〈Cの話し方〉

理由は？：

5 頼まれた人が，一番気持ちがよかったと感じたお願いをされた話し方はどれですか。  
○を付けてください。

〈Aの話し方〉， 〈Bの話し方〉， 〈Cの話し方〉

理由は？：

6 気付いたこと・感想

授業中話しかけられたとき

準備

- ・資料①ワークシート

進め方

I ウォーミングアップをする。(音楽をかけるなど、教室の雰囲気を変える)

II 場面を説明する

授業中にとり隣の席の人がいつも話しかけてきます。先生の話が聞き取れません。今日はどうしても我慢できません。三つの話し方で断ってみましょう。

III 演習をする

- ① 2人組になる。
- ② 役割を決める。
- ③ A, B, Cの三つの話し方でやってみる。
- ④ ②の役割を交代して, ③を行う。
- ⑤ 他にどのような話し方があるか考え, やってみる。
- ⑥ A, B, Cそれぞれの話し方で断ったときの感想を記入する。
- ⑦ 気付いたことや感想を記入し発表する。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・それぞれの立場に立って役割演技をすることで, お互いの気持ちに気付かせたい。

## 「授業中話しかけられたとき」

授業中にとりよりの席のAさんはいつも話しかけてきます。先生の話が聞き取れません。今日はどうしても我慢できません。どのように伝えますか。

Aさん : 昨日、TV見た？何がおもしろかった？7時からの番組がおもしろかったよね。どうだった？

いばりやさん：うるさいなあ！話しかけないでよ！いつも迷惑なんだよ！

Aさん : 昨日、TV見た？何がおもしろかった？7時からの番組がおもしろかったよね。どうだった？

おどおどさん：うん…。そうね。今、ちょっと…。

Aさん : 昨日、TV見た？何がおもしろかった？7時からの番組がおもしろかったよね。どうだった？

さわやかさん：悪いけど、今大事な説明をしているので、それを聞きたいんだ。休み時間に話そうよ。

### 1 やってみよう

- ① 2人組になります。
- ② 役割を決めよう。
- ③ 三つの話し方でやってみよう。
- ④ ②の役割を交代して、③を行おう。

### 2 他にどのような断り方があるか考え、やってみよう。

3 三つの話し方で断られたとき、どのように思いましたか。それぞれの感想を書いてください。

・いばりやさんの話し方で断られたとき

・おどおどさんの話し方で断られたとき

・さわやかさんの話し方で断られたとき

4 断られたとき、一番悪い気がしなかったと感じた断り方はどれですか。○を付けてください。

〈いばりやさん〉, 〈おどおどさん〉, 〈さわやかさん〉

理由は？ :

5 気付いたこと・感想

--



心の中を表す言葉

準備

- ・資料①ワークシート

進め方

I ウォーミングアップをする。(音楽をかけるなど、教室の雰囲気を変える)

II 場面を説明する

ワークシートの「心の中を表す言葉」からあなたの心の中を表す言葉を選びましょう。  
また、その言葉を使って自分と周りの人を大切にできたことを記入しましょう。

III 演習する

- ① あなたの心の中を表す言葉を全て選ぶ。
- ② あなたの心の中を表す言葉で、自分と周りの人を大切にできた言葉を二つ選ぶ。  
また、そのときのことを記入する。
- ③ 心の中によい言葉がたくさんあるほど自分のことをよく思えます。  
これから身に付けたい心の中の言葉を記入する。
- ④ どうしたらその言葉を身に付けることができるか記入する。
- ⑤ 発表する。
- ⑥ 今日の学習の気付いたことや感想を記入し発表する。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・IIIの演習で、自分と周りの人を大切にできた心の中を表す言葉が見つからないときは、どちらかだけの記入でもよい。

【中学校】 資料①ワークシート

年 組 番 氏名

○心の中を表す言葉

何でもできる	物わかりがよい	知的	しっかりしている
頼りになる	信念がある	責任感がある	堂々としている
心配りができる	明るい	まじめ	公平
礼儀正しい	決断力がある	親切	気前がいい
優しい	活発	意志が強い	陽気
物知り	誠実	思いやりがある	寛大
素直	温かい	さわやか	おおらか
ねばり強い	正直	努力する	話をよく聞く
明るい	約束を守る	ていねい	

1 上の「心の中を表す言葉」の中で、あなたの心の中を表す言葉に○をつけましょう。(いくつかでもいい)

2 あなたの心の中を表す言葉で、自分と周りの人を大切にできた言葉を二つ選び、そのときのことを記入しよう。

言葉	自分を大切にできたこと	相手を大切にできたこと

3 心の中によい言葉がたくさんあるほど自分のことをよく思えます。これから身に付けたいと考える心の中の言葉を記入しましょう。

4 どうしたらその言葉を身に付けることができると思いますか。記入しましょう。

5 今日の学習の気付いたことや感想を記入しましょう。

どんな言葉をかけますか？

**準備**

- ・資料①ワークシート

**進め方**

I ウォーミングアップをする。(音楽をかけるなど、教室の雰囲気を変える)

II 場面を説明する

グループで話し合い活動をしています。Aさんは一人だけ窓の外を眺め話し合いに参加しません。Aさんを話し合いに参加できるような態度に変えるには、あなたはどんな言葉をかけますか。

III 演習をする

- ① Aさんに話しかける言葉を記入する。
- ② 話しかけられたAさんはどのような気持ちになったかを考え、その気持ちを記入する。
- ③ グループで感想や気付いたことを発表する。
- ④ 気付いたことや感想を記入する。

**【予想される生徒の反応・展開例・留意点】**

- ・「優しく声をかけたい。」
- ・「いろいろな声のかけ方があるんだな。」
- ・「めんどくさいから参加しないと思う。」

## 「どんな言葉をかけますか？」

授業中にグループで話し合い活動をしています。Aさんは一人だけ窓の外を眺め話し合いに参加しません。

Aさんを話し合いに参加できるような態度に変えるには、あなたはどんな言葉をかけますか。

### 1 やってみよう

① Aさんに話しかける言葉を記入しよう。

② 話しかけられたAさんはどのような気持ちになったと思いますか。その気持ちを記入しよう。

③ グループで感想や気付いたことを発表する。

④ 気付いたことや感想を記入しよう。

あなたは、素晴らしい！

準備

- ・ワークシート（資料1）

進め方

I ウォーミングアップをする。（音楽をかけるなど，教室の雰囲気を変える）

II モデリングを示す。

III 場面を説明する。

2人組になり，相手のよいところ，素晴らしいところをカードに記入する。記入したことを相手に心を込めて伝え合う。

IV 演習する。

- ① 2人組になり，相手のよいところ，素晴らしいところをカードに記入する。
- ② お互いカードに記入したことを心を込めて伝えあう。
- ③ 時間があれば，相手を変えて，また行う。
- ④ 感想を発表する。
- ⑤ 今日の学習の気付いたことや感想を記入する。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・「素晴らしいとほめられると，恥ずかしい。」
- ・「素直にうれしい！」
- ・「自分では素晴らしいことに思えなくても，相手にはよく見えることがあるんだ。」
- ・「素晴らしい。」とほめられることは恥ずかしい気持ちにもなるが，お互いにとって気持ちのよいことでもある。



あなたは、すばらしい！2

準備

- ・ワークシート（資料1）

進め方

I ウォーミングアップをする。（音楽をかけるなど、教室の雰囲気を変える）

II モデリングを示す。

III 場面を説明する。

4人組になり、それぞれのよいところ、すばらしいところをカードに記入する。  
それぞれがカードに記入したことを心を込めて伝えあう。

IV 演習する。

- ① 4人組になり、それぞれのよいところ、すばらしいところをカードに記入する。
- ② それぞれがカードに記入したことを心を込めて伝えあう。
- ③ 時間があれば、グループを変えて行う。
- ④ 感想を発表する。
- ⑤ 今日の学習の気付いたことや感想を記入する。

【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・「同じようなことをほめられていても、みんな言葉が違う。」
- ・「恥ずかしい。」
- ・「うれしい。」
- ・素晴らしいと思えることが、他人と違っていても、自分が感じたままを伝えさせる。人によって見方、感じ方が違う。



# あなたはすばらしい！2

年 組 番 氏名

① 友人のよいところやすばらしいところはどんなところですか？

さんのよいところ

さんのよいところ

さんのよいところ

② 友人のよいところやすばらしいところはどんなところですか？

さんのよいところ

さんのよいところ

さんのよいところ

③ 今日の学習で気付いたことや感想を書きましょう。

掃除を手伝ってもらいたいときの頼み方

準備

- ・ワークシート「さわやかな頼み方を考えよう」

進め方

I 場面を説明する

ある日、自分の部屋を掃除していたら、そこに友達が遊びに来ました。掃除を手伝ってもらいたいと思います。あなたなら、何と言って頼みますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブ（攻撃的）な例，ノン・アサーティブ（非主張的）な例，アサーティブな例をワークシートに記入する。
- ② 自分の考えた三つの話し方について，ロールプレイを2人組になって行う。
- ③ 三つの話し方の違いについて，感じたことを話し合う。
- ④ ワークシートで振り返る。

アグレッシブな例 （攻撃的）

- ・「手伝え！」
- ・「手伝ってくれないと，遊ばないぞ！」

ノン・アサーティブな例 （非主張的）

- ・「…（何も言えない）。」
- ・「あ，あのう，…，分かったよ…。（掃除を後回し）」

アサーティブな例

- ・「今，掃除中なんだ。掃除が終わったら一緒に遊べるんだけど，手伝ってくれないかな。」
- ・「一緒に遊びたいから，掃除手伝ってくれない。」

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・友達に何かを頼んだときのことを思い出させながら，三つの話し方について考えさせる。
- ・考えたそれぞれの話し方をロールプレイで行い，その違いについて，気付いたことや感想を話し合う。

## さわやかな頼み方を考えよう

[場面]

ある日、自分の部屋を掃除していたら、そこに友達が遊びに来ました。掃除を手伝ってもらいたいと思います。あなたなら、何と言って頼みますか。

あなたなら何と言いますか？

三つの話し方で頼んでみよう。

●アグレッシブ（攻撃的）な表現 ●（いばりやさん）

●ノン・アサーティブ（非主張的）な表現 ●（おどおどさん）

●アサーティブな表現 ●（さわやかさん）

### 振り返り

I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。

自分の気持ちに一番近いものの番号を1つ選んで下さい。

そう思う    まあまあそう思う    あまりそう思わない    そう思わない

① 今日の授業は有意義だった。      4 ——— 3 ——— 2 ——— 1

② 三つの話し方の違いを感じる事が      4 ——— 3 ——— 2 ——— 1  
できた。

③ 自分と相手の両方とも気持ちのよい      4 ——— 3 ——— 2 ——— 1  
話し方について考えることができた。

II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年      組      番	氏名
-----------------	----

ものを貸したくないときの断り方

準備

- ・ワークシート「さわやかな断り方を考えよう」

進め方

I 場面を説明する

発売されたばかりのゲームをしていると、A君が「そのゲーム、俺もやりたかったんだ。ちょっと貸してよ。」と言ってきました。あなたは、今自分が使っているのを貸したくありません。あなたなら何と言って断りますか。

II 演習をする

- ① アグレッシブ（攻撃的）な例，ノン・アサーティブ（非主張的）な例，アサーティブな例をワークシートに記入する。
- ② 自分の考えた三つの話し方について，ロールプレイを2人組になって行う。
- ③ 三つの話し方の違いについて，感じたことを話し合う。
- ④ ワークシートで振り返る。

アグレッシブな例 （攻撃的）

- ・「嫌だね！貸さないよ！」
- ・「今、俺が使っているんだ！」
- ・「あっちへ行け！」
- ・「（無視する）」

ノン・アサーティブな例 （非主張的）

- ・「…（何も言えない）。」
- ・「あ、あのお、…、まあ…、いいよ…。（不本意ながら貸す）」

アサーティブな例

- ・「僕もこのゲームを楽しみにしていたんだ。やっと手に入って、今、使っているところだから、今は貸したくないんだ。でも、クリアしたら貸してあげるよ。」

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・友達からの頼みを断った時のことを思い出させながら，三つの話し方について考えさせる。
- ・考えたそれぞれの言い方をロールプレイで行い，その違いについて，気付いたことや感想を話し合う。

## さわやかな断り方を考えよう

[場面]

発売されたばかりのゲームをしていると、A君が「そのゲーム、俺もやりたかったんだ。ちょっと貸してよ。」と言ってきました。あなたは、今自分が使っているので貸したくありません。あなたなら何と言って断りますか。

あなたなら何と言いますか？

三つの話し方で頼んでみよう。

●アグレッシブ（攻撃的）な表現 ●（いばりやさん）

●ノン・アサーティブ（非主張的）な表現 ●（おどおどさん）

●アサーティブな表現 ●（さわやかさん）

### 振り返り

I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。

自分の気持ちに一番近いものの番号を1つ選んで下さい。

そう思う    まままあそう思う    あまりそう思わない    そう思わない

① 今日の授業は有意義だった。      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

② 三つの話し方の違いを感じる事が      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1  
できた。

③ 自分と相手の両方とも気持ちのよい      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1  
話し方について考えることができた。

II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

相手の会話中に割って入る時の声のかけ方

準備

- ・ワークシート「さわやかな声のかけ方を考えよう」

進め方

I 場面を説明する

あなたはA君に用事があるって、声をかけようと思います。しかし、A君は、今、B君と楽しそうに話をしている最中です。あなたなら、何と言って話しかけますか。

II 演習をする

- ① ノン・アサーティブな例，アサーティブな例をワークシートに記入する。
- ② 自分の考えた三つの話し方について，ロールプレイを2人組になって行う。
- ③ 三つの話し方の違いについて，感じたことを話し合う。
- ④ ワークシートで振り返る。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「A君，あのさあ（強引に会話を始める）。」
- ・「おい！A！」

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「…（何も言えない）。」（話しかけられない）
- ・「あ，あのお，…，今話し中…だよね。後にするよ。」

アサーティブな例

- ・「話し中に申し訳ないんだけど，A君，ちょっといいかな。」

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・友達が話に割り込んできた時のことを思い出させながら，三つの話し方について考えさせる。
- ・考えたそれぞれの話し方をロールプレイで行い，その違いについて，気付いたことや感想を話し合う。

## さわやかな声のかけ方を考えよう

[場面]

あなたはA君に用事があって、声をかけようと思います。しかし、A君は、今、B君と楽しそうに話をしている最中です。あなたなら、何と言って話しかけますか。

あなたなら何と言いますか？

三つの話し方で頼んでみよう。

●攻撃的な表現● (いばりやさん)

●非主張的な表現● (おどおどさん)

●アサーティブな表現● (さわやかさん)

### 振り返り

I 今日の授業 (LHR) を振り返っての感想を教えてください。

自分の気持ちに一番近いものの番号を一つ選んで下さい。

そう思う    まあまあそう思う    あまりそう思わない    そう思わない

① 今日の授業は有意義だった。      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

② 三つの話し方の違いを感じることが  
できた。      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

③ 自分と相手にとって気持ちのよい  
話し方について考えることができた。      4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年      組      番	氏名
-----------------	----

## 嫌なことは「いや」と言えるようにしよう

## 準備

- ・ワークシート『「いや」という気持ちを伝えよう』

## 進め方

## I 演習を説明する

嫌なことを言われたり、されたりしたときに、「いや」と感じるのは当然のことです。嫌なことをされたときに「いや」と言うことは、間違っただけではありません。「いや」と言ったら、友達と気まづくなってしまう…などと心配かもしれませんが、「いや」と言えないと、仲のよい対等な友達関係であるとは言えません。

[場面の説明]

次の授業は、教室を移動します。あなたは忘れ物がないか確認しています。するとA君から「何やってんだよ、ノロマ。ホント、ノロイんだから」と言われてしまいました。あなたなら、何と言って「いや」なことを伝えますか。

## II 演習をする

- ① まずポイントの説明なしに、自分の思いついた話し方をワークシートに記入する。
- ② 自分の考えた話し方について、ロールプレイを二人組になって行う。
- ③ 聴き手は、話し手が話すのをちゃんと聴くように心がけ、感じたことを話し合う。
- ④ 「いや」を上手に言うポイントの説明を受け、もう一度「いや」という話し方を考え、ワークシートに記入し、ロールプレイを行い、感じたことを話し合う。
- ⑤ まとめを行い、ワークシートで振り返る。

**アグレッシブな例** (攻撃的)

・「うるさい! もう1回言ってみろ! 殴るぞ!」

**ノン・アサーティブな例** (非主張的)

・「… (何も言えない)」 ・「うん, 分かったよ… (我慢してしまう)」

**アサーティブな例**

・「ノロマって言わないでよ。忘れ物があったら先生に怒られるから確認をしているんだ。バカにされたようで嫌だからもうノロマって言わないでね。」

## 【予想される生徒の反応・留意点】

- ・私達は、誰に対しても、嫌なことには「いや」と伝えていいことを理解させる。
  - ・考えたそれぞれの話し方をロールプレイし、気付いたことや感想を話し合わせる。(全体で発表してもよい。)
  - ・「いや」を上手に言うポイント
- ① 落ち着いて「いや」と言う。相手とケンカをしたいわけではないので落ち着いて伝える。
  - ② どうして「いや」なのかを言う。気持ちや意見を分かりやすく伝える。  
理由がはっきり言えない場合は、「いやなものはいや」と落ち着いて、静かに伝えるだけでもよい。
  - ③ 相手にしてほしいことがあれば伝える。「もう言わないで」などと、何をどうしてほしいかを分かりやすく伝える。
  - ④ 相手が話を聴いてくれたら「ありがとう」と伝える。もし相手がある場で「分かった」と言わなくても、話を聴いてくれたことにお礼を言う。相手がすぐに「分かった」と言わないこともよくあるから、投げやりになったりキレたりせず、「いや」という気持ちを伝えるだけでもよいことを理解させる。



## 「いや」という気持ちを伝えよう

### [場面]

次の授業は、教室を移動します。あなたは忘れ物がないか確認しています。するとA君から「何やってんだよ、ノロマ。ホント、ノロイんだから」と言われてしまいました。あなたなら、何と言って「いや」なことを伝えますか。

- まずは、自分の思いついた話し方を書いてみよう。

- 「いや」を上手に言うポイントの説明を聞いて、もう一度、「いや」と言う気持ちを伝える話し方を考えてみよう。

### 「いや」を上手に言うポイント

- ① 落ち着いて「いや」と言う。
- ② どうして「いや」なのかを言う。
- ③ 相手にして欲しいことがあれば伝える。
- ④ 相手が話を聞いてくれたら「ありがとう」と伝える。

### 振り返り

- I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。  
自分の気持ちに一番近いものの番号を一つ選んで下さい。

- ① 今日の授業は楽しかった。
- 1：とても楽しかった
  - 2：まあ楽しかった
  - 3：あまり楽しくなかった
  - 4：すこしも楽しくなかった

- II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年 組 番	氏名
-------	----

## 「ごめんなさい」と素直に謝れるようにしよう

### 準備

- ・ふりかえりシート

### 進め方

#### I 演習を説明する

あなたの何気ない言葉や行動で、友達を嫌な気持ちにさせたり、悲しい気持ちにさせたり、あるいは、怒らせてしまったり、けんかになることがあります。どう考えても自分のほうが悪いと気づき、素直に謝りたいと思ったとき、あなたはどうしますか？

素直に謝ることは、とても勇気のいることです。謝ろうと思ったこと、謝るという行動をとろうと思ったことは、素晴らしいことです。本当に謝りたいと思う気持ちを正直に伝えれば、きっと相手に届きます。その伝え方を練習します。

#### II 演習をする

- ① 今までにあった、何気ない言葉や行動で、相手を怒らせてしまったり、嫌な気持ちにさせてしまったことを思い出させ、ワークシートに記入させる。
- ② そのときの自分のとった行動について、ワークシートに記入させる。
- ③ どのように伝えれば、素直な気持ちが伝えられるか考え、ワークシートに記入する。
- ④ 場面を思い出しながら、自分の考えた伝え方をひとり言でつぶやいてみる。
- ⑤ まとめを行い、ワークシートで振り返る。

#### アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「これぐらいのことで怒ってんじゃねえよ」
- ・悪気があった訳じゃないと、意地を張って謝らない

#### ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「… (はずかしくて何も言えない) 」

#### アサーティブな例

- ・「傷つけちゃってごめん。これからも今までどおり仲よくしようよ。」

#### 【予想される生徒の反応・留意点】

- ・「どんなことを謝りたいのか。」「謝った後、どうしたいのか。」など問いかけながら、謝りたい内容を整理できるように聴いてあげるとよい。
- ・考えたそれぞれの謝り方を、「ひとり言」(セルフトーク)で何回も練習させる。グループを作り、その中で発表させてもよい。
- ・勇気をもって相手に謝ることができたとき、自分に自信をもつことができるようになることを体験させる。

#### ・「ごめんなさい」を素直に伝えるポイント

- ① 「ごめんなさい」と心を込めて言う。
  - ・言い訳をしない。言い訳をすると相手も反論したくなる。
- ② どうしたいのか、素直な気持ちを伝える。
- ③ 相手の話にも耳を傾ける。
  - ・相手の言いたいことが分かったら、分かったことを伝える。
- ④ 相手が許してくれたら、「ありがとう」と伝える。
  - ・相手はすぐには許せないかもしれない。まずは、自分の「ごめんなさい」という素直な気持ちを伝えるだけでよい。
  - ・その場で許してくれなくても、話を聴いてくれことに対して「話を聴いてくれてありがとう」という気持ちを伝える。

## 「ごめんなさい」という気持ちを伝えよう

- ① 今までにあった、自分の何気ない言葉や行動で、相手を怒らせてしまったり、嫌な気持ちにさせてしまったことを書いて下さい。

- ② ①の場面で、そのとき自分はどのような行動をとったか、書いて下さい。

- ③ どのように伝えれば、「ごめんなさい」という素直な気持ちを相手に伝えることができるのか、言い方を考えてみよう。

### 「ごめんなさい」を素直に伝えるポイント

- ①「ごめんなさい」と心を込めて言う。
- ②どうしたいのか、素直な気持ちを伝える。
- ③相手の話にも耳を傾ける。
- ④相手が許してくれたら、「ありがとう」と伝える。

### 振り返り

- I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。  
自分の気持ちに一番近いものの番号を一つ選んで下さい。

- ① 今日の授業は楽しかった。
- 1：とても楽しかった
  - 2：まあ楽しかった
  - 3：あまり楽しくなかった
  - 4：すこしも楽しくなかった

- II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年 組 番	氏名
-------	----

## カーッととなったときの気持ちの伝え方

### 準備

・ワークシート「カーッととなったときの伝え方」

### 進め方

#### I 演習を説明する

友達からバカにされたり、嫌なことを言われたりしたときに、腹を立てたり怒ったりすることは、自然な心の動きです。自分を大切に思うからこそ起こる気持ちです。

しかし、だからといって、感情的になって怒鳴ったり、物に当たったりすると、相手はどんな行動をとるでしょうか。まわりの人はどう思うでしょうか。自分も相手も、まわりの人も大切な存在と考えたとき、どのように伝えれば自分の気持ちを分かってもらえるのか考えてみましょう。

#### II 演習をする

- ① 今までにあった、冷やかしの言葉や不当な扱いを受け、カッとなくなってしまったり、嫌な気持ちになったときのことを思い出させ、ワークシートに記入させる。
- ② そのときの自分のとった行動について、ワークシートに記入させる。
- ③ どのように伝えれば、素直な気持ちが伝えられるかを考え、ワークシートに記入する。
- ④ 場面を思い出しながら、自分の考えた伝え方をひとり言でつぶやいてみる。
- ⑤ まとめを行い、ワークシートで振り返る。

#### アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・「うるさい！ケンカうってんのか！」(感情的に言葉を発する)
- ・カーッとなって、相手につかみかかる。(暴力的になる)

#### ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「…(何も言えない)」・「ゴメン。」(相手の言葉を受け入れてしまう)

#### アサーティブな例

- ・「そんなことは言わないでほしいな。俺だって一生懸命やっているのに、そんなこと言われるととても傷つくんだ。キミは、そんなこと言われたらどう思う？そんなこと言われると頭にくるので、もう言わないで。」

#### 【予想される生徒の反応・留意点】

- ・実際にあったことを思い出して、そのときの気持ちになってワークシートに記入させる。
- ・考えたそれぞれの伝え方を、「ひとり言」(セルフトーク)で何回も練習させる。グループを作り、その中で発表させてもよい。
- ・怒りをコントロールするためには、まず何が嫌なのかをはっきりさせるのが大切であることを伝える。
- ・落ち着いて、はっきりと「言わないで」が伝えられるようにする。
- ・人をバカにすることは絶対に許されないことである。どうして嫌なのかを、丁寧に伝えさせる。
- ・大声で怒鳴ったり、物に当たったりすることは逆効果であることを伝える。大声で言い返したり、キレたりすると、余計に嫌なことを言われたり、まわりからもキレた姿しか見てもらえなくなる。
- ・相手が分かってくれたら、「ありがとう」と伝える。分かってくれなくても怒ったりしないことを伝える。
- ・もし、自分ひとりでは伝えることができない場合には、友達や大人に相談することが大切であることを伝える。
- ・どうしても怒りが治まらないときには、他のことで気を紛らわせたり、その場を離れるなどして、気持ちをコントロールすることも効果的であることを伝える。

## カーッとなったときの伝え方

- ① 今までにあった、相手の言葉や行動で、カーッとなったり、嫌な気持ちになったときのことを書いて下さい。

- ② ①の場面で、そのとき自分はどのような行動をとったか、書いて下さい。

- ③ どのように伝えれば、「自分は怒っているから、もうそのようなことはしないでほしい。」という素直な気持ちを相手に伝えることができるのか、話し方を考えてみよう。

## 振り返り

- I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。  
自分の気持ちに一番近いものの番号を一つ選んで下さい。
- II 今日の授業全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

- ① 今日の授業は楽しかった。

- 1：とても楽しかった  
2：まあ楽しかった  
3：あまり楽しくなかった  
4：すこしも楽しくなかった

年 組 番	氏名
-------	----

行事を振り返りながら、クラスで認め合う雰囲気をつくろう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

文化祭を振り返り、クラスで頑張ったことを認め合おう。

II 演習をする

- ① 行事の振り返りとしてワークシートを行う。
- ② ワークシートをクラス掲示をしたり、学級通信に載せるなどして活用する。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・自分しか頑張った人はいない！
- ・皆やる気がなくこんなクラスはだめだ！

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「……………」
- ・みんなはよかったけれど、自分が一番だめだった。

アサーティブな例

- ・自他共になんか頑張ったことが挙げられる。
- ・クラスの皆にメッセージを書くことができる。

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・文化祭を準備段階から振り返りながら、ワークシートに集中して取り組む。
- ・自分の頑張り、友達のを素直に認め、文章にする。
- ・文化祭で何か意見の衝突等があった場合はそのフォロー（それぞれのアイデアを持ち寄って、真剣に考えたからこそその意見のぶつかりが出た）を教員側で話し、皆で頑張ったという思いをもつことができるようにする。。

# 文化祭を振り返って

頑張ったことを認め合おう！

1 自分のがんばったこと

2 友達のこの行動に拍手！

3 クラスの良かったところ

4 思い出のエピソード！

クラスの皆にメッセージ

氏名

自分やクラスメートのよいところをさわやかに伝え合おう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

駅伝大会での自分の頑張り、友達のを頑張りを伝え合おう。

II 演習をする

- ① ワークシートに取り組む。
- ② クラスに掲示するなどしてお互いを認め合う雰囲気をつくる。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・〇〇さんが遅かった。 ・私だけしかがんばっていない！
- ・遅い人がいた。

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「・・・・・・・・」
- ・自分のよかったところが分からない。

アサーティブな例

- ・クラスで一致団結して頑張った。みんなお疲れ様！
- ・苦手な子も一生懸命走っていた。
- ・クラスの応援がとても嬉しくて、頑張ることができた。

【予想される児童生徒の反応・留意点】

- ・行事後、あまり時間をおかずに取り組みたい。
- ・行事に参加できなかった生徒への配慮。
- ・ワークシートを抜き出して、教室掲示などをしてもよい。



# 駅伝大会を振り返って

自分の頑張り、友達のを称え合おう！！

1 自分のがんばったこと

クラスMVP

( ) さん

理由

2 クラスの良かったところ

3 友達のこんながんばりを見つけてました！

クラスの皆にメッセージ

氏名

友達の直してほしい行動に対するアドバイスの仕方を考えよう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 場面を説明する

清掃のときにただいだけで、何もしない友達に対して、どのように声をかけると自分の気持ちも表現でき、相手に受け入れてもらえるかを考えよう。

II 演習をする

- ① ワークシートに取り組む。
- ② 隣の席の友達やグループ間で、どのような意見を書いたか、見せ合って意見交換をする。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・何を言っても無駄だね！
- ・やれよ！
- ・掃除しなさいよ！

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・「……」
- ・どうしたらいいか分からず、何も言わない。

アサーティブな例

- ・一緒に、手伝ってくれる？
- ・てきぱきやって、早めに終わりにしようか。
- ・〇〇さんがやってくれるとはかどるなあ。

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・どう言ったらいいのか真剣に考える。
- ・同じ気持ちを伝えるにしても、話し方によって場の雰囲気が変わることを確認したい。
- ・実際に掃除をやらない生徒がいる場合は、どう言われたらやる気になるかなど話を向けて、責められている心境にならないように配慮したい。

さわやかに自己表現できるアサーティブな人になろう♪

- ☆ 清掃のときに、いるだけでやらない友達があります。そんなときどのような言葉をかけますか？例を読んで考えてみましょう。

予想される相手の態度

例) 攻撃的な表現	
例) 非主張的（はっきり言えない）表現	
例) アサーティブ（さわやかな）表現	

友達がきちんと清掃をしてくれるようになるには、  
どんな言い方をしたらいいかな!?

「アサーティブ」な人は、自分の気持ちを相手に伝えたときに、賛成されることも、反対されることも、半分半分の確率だということが分かっています。言いたいことや自分の気持ちを素直に相手に伝えることができると同時に、相手の言いたいことや気持ちをよく聴いて理解しようとしませんが、必ずしも全面的に賛成するとは限りません。

「状況の説明」、「気持ちのアピール」、「具体的な提案」がセットになるとより気持ちが伝わります。

氏名 \_\_\_\_\_

さわやかな依頼の仕方を知ろう

準備

- ・教科書1冊（ロールプレイ用）

進め方

I 課題の確認をする

自分の気持ちを素直に伝える「さわやかな頼み方」を考えよう。

II 場面を説明する

あなたは、芸術の教科書を家に忘れてきてしまいました。隣のクラスでは別の授業時間なので、借りることができればと考え、友達にお願いにきました。どんな言い方をしたらさわやかにあなたの気持ちを伝えることができますか。

III 演習をする

- ① 場面の説明をする
- ② 隣の席の人とお互い練習をしてみる
- ③ よかった点、改善点を発表し合う

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・ 「教科書、まさか貸してくれるんだろうな？」
- ・ 「貸せ！」（命令口調）

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・ 「えっと・・・。」

アサーティブな例

- ・ 「今日、芸術の教科書を忘れちゃったんだけど、2時間だけ貸してくれる？」
- ・ 「芸術の教科書、もし次の時間使わなければ借りてもいいかな？」

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・ 練習を積極的にする。
- ・ ロールプレイを始めにくそうなペアがあれば、様子を見守り、アドバイスをする。

これまでの頑張りを認め、自己肯定感を育成しよう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

自分の頑張りを認めよう。

II 演習をする

- ① 進級してからを振り返る。
- ② 自分の頑張りをワークシートに記入する。

アグレッシブな例 (攻撃的)

・満足できなかったこと、嫌なことばかりを他人の責任にして書き出す。

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

・未記入  
・どうしていいのかわからない。

アサーティブな例

・今までの頑張りを記入する。  
・これからの目標を考えることができる。

【予想される生徒の反応・留意点】

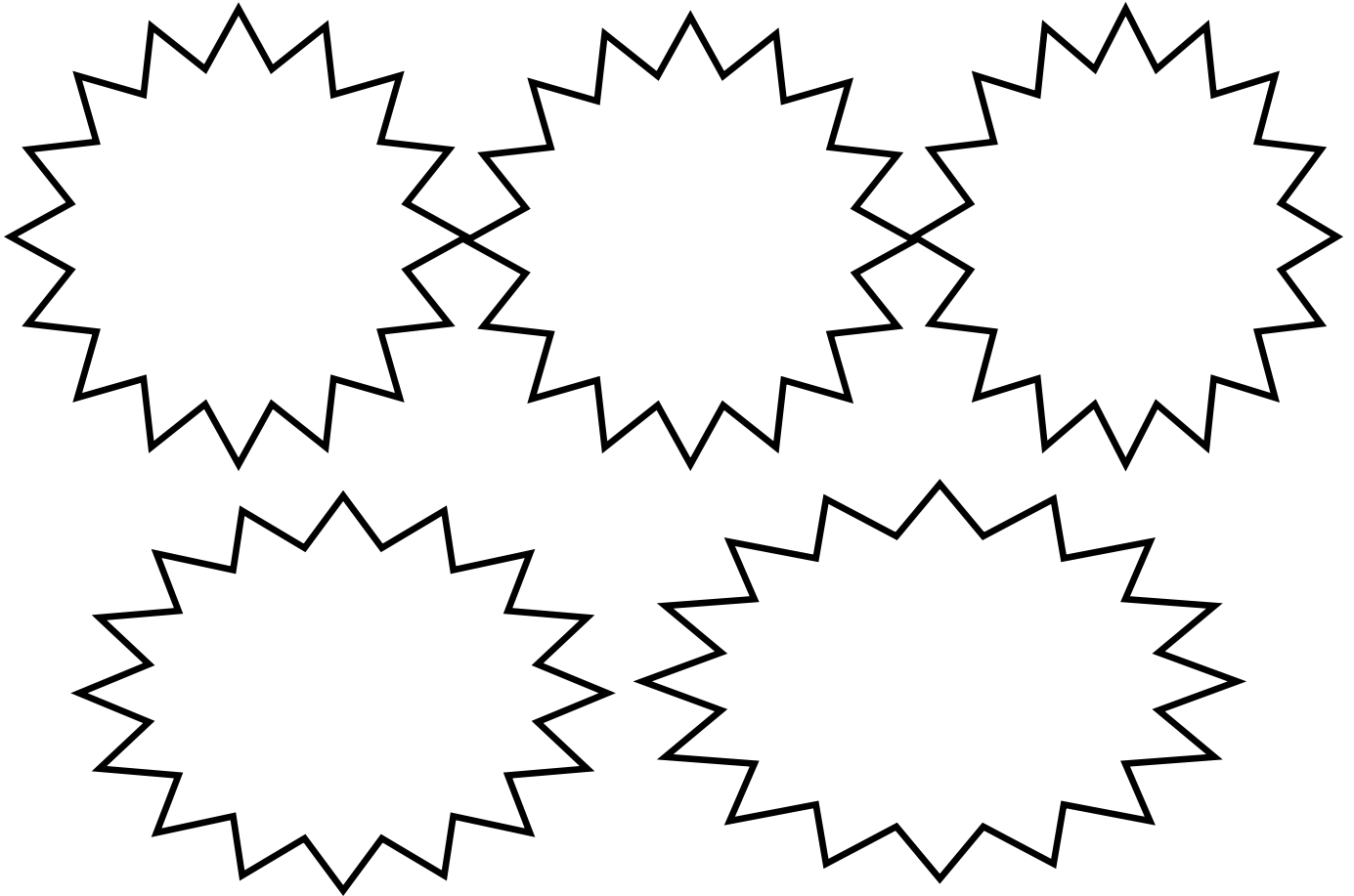
- ・どう表現したらいいのか真剣に考える。
- ・なかなか書くことができない生徒へアドバイスをする。

# 自分の頑張りを認めよう！

年 組

---

- 1 今年度に入り、自分なりに頑張ったこと、誰かにしてあげたこと、自慢できることなどを書き出してみましよう。



- 2 これらを未来にどう活かしたいですか？

- 3 自分に励ましの言葉をかけるとしたら？

学校生活をさらに意欲的に過ごしていこう

準備

- ・ワークシート

進め方

I 課題の確認をする

前期の自分自身を見つめ、自分のよかったところ、今後の課題を目標シートに書こう。

II 演習をする

- ① ワークシートに取り組む。
- ② 数名を指名し発表してもよい。

アグレッシブな例 (攻撃的)

- ・〇〇さんのせいで授業に集中できない。
- ・クラスみんながやる気がない。

ノン・アサーティブな例 (非主張的)

- ・未記入
- ・特に思いつかない。

アサーティブな例

- ・もっと仲のよいクラスを作りたい。
- ・後期はテストの順位を上げる。
- ・部活で県大会入賞を目指す。

【予想される生徒の反応・留意点】

- ・なかなか書くことができない生徒へのアドバイスをしたい。
- ・前期に、何かクラスで改善したいことがあった場合、それについてどう取り組んでいくかを考えさせてもよい。

# ～前期を振り返って～

こんなことを  
がんばりました！

友達にしてもらって  
嬉しかったこと

氏名

さらに、こんなクラスにしたい

後期にがんばりたいこと

クラスの皆へメッセージ



## 三つの話し方

## 準備

- ・ 場面を説明するための掲示物
- ・ ワークシート「やってみよう」

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 三つの話し方について知る。</p> <p>2 三つの話し方を分ける。</p> <p>(1) 場面を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ジャイアン、のび太くん、しずかちゃんがブランコに乗ろうと思ったのに、他の子たちが乗っています。こんなとき、ジャイアンの言いそうなことを赤色で、のび太くんの言いそうなことを黄色で、しずかちゃんの言いそうなことを青色でかこみましょう。</p> </div> <p>(2) ワークシートに色分けをし、一番最初にブランコに乗れそうなのはだれか考える。</p> <p>(3) ワークシートに記入したことを確認する。</p> <p>(4) ロールプレイを行う。</p> <p>3 シェアリングを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」の絵を用いながら教師がデモンストレーションを行い、児童の関心を高める。</li> <li>・ 状況を書いた紙や絵を提示することで、状況を児童が理解しやすくなるようにする。</li> <li>・ 文字を読むのが困難な児童には、一緒に読みながら進める。</li> <li>・ 周りの児童と相談しながら行ってもよいこととする。</li> <li>・ 笑ったりふざけたりしないで行うことが約束であることを確認する。</li> <li>・ 三つの役に違いを出すようにしてせりふを読むように声をかける。</li> <li>・ 始めるときは、必ず静かな環境にさせてから行うようにする。</li> <li>・ 話し方や声の出し方、態度を変えることで3人の誰にでもなれることを確認する。</li> <li>・ ワークシートに記入したことをもとに、感想や気付いたことを発表させ、どのような話し方がよかったか話し合う。</li> </ul>

# やってみよう

ねん くみ なまえ

---

☆ 「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」がブランコにのろうと思っただのに、ほかの子たちがのっています。こんなとき、ジャイアンの言いそうなことを赤色で、のび太くんの言いそうなことを黄色で、しずかちゃんの言いそうなことを青色でかこみましょう。

- 1 きょうはブランコにのらなくていいや。
- 2 わたしもブランコにのりたいわ。だれかかわってくれない？
- 3 もういいだろう。おりろよ。
- 4 みんながいじわるをしてブランコにのせてくれないんだ。
- 5 あなたがおわったらのってもいい？
- 6 じゅんばんにのろうよ。
- 7 いますぐおりろよ。
- 8 ぼくなんかどうせのせてもらえっこないよ。
- 9 ぼくのばんだ。どけよ。

☆ きょうのじゅぎょうできづいたことやかんじたことをかきましょう。

--

本を読みたいときに遊びに誘われたときの話し方
------------------------

## 準備

- ・ 場面を説明するための掲示物
- ・ ワークシート「ふりかえりカード」
- ・ お面（「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」）

## 進め方

活動内容	留意点
1 三つの話し方について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」の絵を用いながら教師がモデリングを行い、児童の関心を高める。</li> </ul>
2 ロールプレイを行う。 (1) 場面を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 状況を書いた紙を提示することで、「私」の悩みを児童が理解しやすくなるようにする。</li> <li>・ 悩みを共有させる。</li> </ul>
<p>読みたかった本を借りて読んでいたら、仲よしのAさんに「遊ぼう。」と言われました。本を読みたいあなたはどんな話し方をしたらよいと思いますか。</p>	
(2) 全員で三つの話し方を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3人の性格を想像させながら、三つの話し方を考えさせる。</li> </ul>
(3) 二人組になり、役割分担してロールプレイを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ このとき、笑ったりふざけたりしないで行うことが約束であることを確認する。</li> <li>・ 三つの役に違いを出すようにしてせりふを読むように声をかける。</li> </ul>
(4) 振り返りカードに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 三つの役をした人は振り返りカードの1と2の間に、相手役をした人は振り返りカード3と4の間に答えるよう指示をする。</li> </ul>
(5) 役割を交代して行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始めるときは、必ず静かな環境にさせてから行うようにする。</li> </ul>
(6) 振り返りカードに記入する。	
3 シェアリングを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話し方や声の出し方、態度を変えることで、3人の誰にでもなれることを確認させる。</li> <li>・ 振り返りカードに記入したことをもとに、感想や気付いたことを発表させ、どのような話し方がよかったか話し合わせる。</li> </ul>

# ふりかえりカード

ねん くみ なまえ

---

☆「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」のやくをやってみて

1 いちばん きもちがよかったのは だれですか。

2 いちばん いやなきもちになったのは だれですか。

☆「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」の3人のあいてやくをやってみて

3 いちばん きもちがよかったのは だれですか。

4 いちばん いやなきもちになったのは だれですか。

☆きょうのじゅぎょうで きづいたことやかんじたことを かいてみましょう。

友達と同時に列に並んだ時の話し方
------------------

## 準備

- ・ 場面を説明するための掲示物
- ・ ワークシート
- ・ お面（「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」）

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>友達と同時に列に並んだ時の話し方を考えよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」の絵を用いながら教師がデモンストレーションを行い、児童の関心を高める。</li> <li>・ さわやかさん（しずかちゃん）の話し方をすると相手も自分もいい気持ちになることを確認する。</li> </ul>
<p>2 ロールプレイを行う。</p> <p>(1) 場面を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>手を洗おうと水道に並んだら、友達と一緒にになりました。あなたは早く手を洗いたいと思っています。こんな時あなたなら友達にどんなふうに声をかけますか。</p> </div> <p>(2) 三つの話し方を話し合う。</p> <p>(3) 2人組でロールプレイを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 状況を見童が理解しやすくなるように、状況を書いた紙や絵を提示する。</li> </ul>
<p>3 シェアリングを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ジャイアン（いばりやさん）」、「のび太くん（おどおどさん）」、「しずかちゃん（さわやかさん）」それぞれの台詞をみんなで時間をかけて考えることで「同時に並んだ時の話し方」を見童に意識付ける。</li> <li>・ じゃんけんをして順番を決めるように伝える。</li> <li>・ 役になりきってロールプレイを行う約束の確認をする。</li> <li>・ 一つの役から次の役へと移る時は役の切替のため一拍おかせようにする。</li> <li>・ 活動できない見童にはグループの中に入って助言する。</li> <li>・ 話し方や声の出し方、態度を変えることで気持ちが変わることを確認する。</li> <li>・ ワークシートに記入したことをもとに、感想や気付いたことを発表させ、どのような話し方がよかったか話し合う。</li> </ul>

# ふりかえり

ねん くみ なまえ

---

☆「いばりやさん」、「おどおどさん」、「さわやかさん」の3人のはなしかたをやって、いちばんきもちがよかったのはだれですか。○をつけましょう。

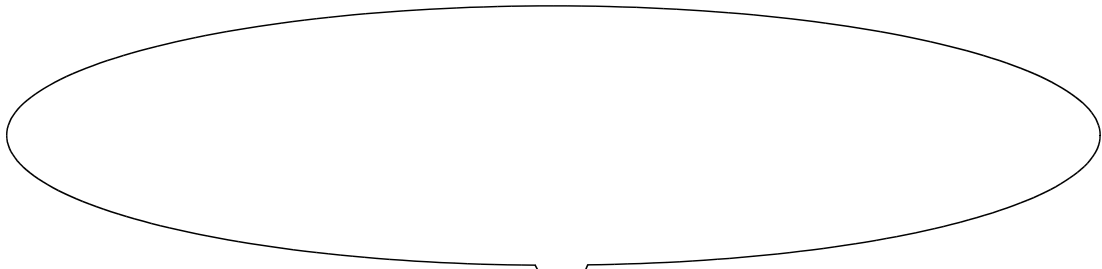
- (        ) いばりやさん
- (        ) おどおどさん
- (        ) さわやかさん

☆「いばりやさん」、「おどおどさん」、「さわやかさん」の3人のあいてやくをやって、いちばんきもちがよかったのはだれですか。○をつけましょう。

- (        ) いばりやさん
- (        ) おどおどさん
- (        ) さわやかさん

☆いちばんきもちのよいせりふをかきましょう。

また、よいとおもうかおにいろもぬりましょう。



☆きょうのじゅぎょうのかんそうをかきましょう。

友達の話をていねいに聴く態度を身に付けよう

準備

- ・サイコロ (各ペアに1つずつ)
- ・話題カード1, 2, 3
- ・振り返りカード

進め方

活動内容	留意点
<p>1 サイコロトーキングのやり方を知る。</p> <p>2 サイコロトーキングを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者は、「2人組になって、出てきた目に当たるテーマについて話しましょう。そのとき、理由などできるだけ詳しく話すようにします。聴く人は、話す人をよく見て、相手が何を言ったのか後で言えるように一生懸命聴いてください。また、必ず相づちを打ちましょう。聴き終わったら、何か質問をしましょう。」と伝える。</li> <li>・話題カードを見せ、カードの使い方を説明する。</li> <li>・相手を替えて10分間を2セット行う。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>友達の話をていねいに聴いて、その人のよさや個性を知ろう。</p> </div> <p>(1) 二人組をつくり、向き合う。</p> <p>(2) ジャンケンで最初にサイコロを振る人を決める。</p> <p>(3) サイコロを振って、出た目のテーマを話す。また、聴く人は、一生懸命聴く。</p> <p>(4) 改めて2人組を作り、同様に(1)～(3)を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机ではなく、椅子どうしを向い合せにして、聴きやすい距離を保つようにさせる。できるだけ、他の組の声が混ざらないように、組どうしを離すようにする。</li> <li>・サイコロは一回ずつ交代で振って、話す役と聴く役を替えながら行う。</li> </ul>
<p>3 振り返る。</p> <p>(1) 振り返りカードに記入する。</p> <p>(2) 感想を発表する。</p> <p>4 話し方、聴き方のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話しやすかった理由や話しにくかった理由を伝え合い、感想を分かち合うようにする。</li> <li>・聴き方が上手だと話が深まることや、非言語コミュニケーション（姿勢、表情、身振り、手振り、うなずき）の重要性を伝え、今後の話合いに生かしていけるように伝える。</li> </ul>

# サイコロトークン話題カード

使い方： サイコロを振り、出た目の話題で話しましょう。話題1から話し、次に同じ出目の場合は話題2で話します。さらに同じ出目の場合は話題3で話します。また、どうしても話しづらい話題のときは、サイコロを振り直します。また、話題1も2も3も同じ出目で話してしまったら、もう一度サイコロを振り直します。

出目	話題1	話題2
1	今一番ほしいもの	ちょっと自まんでできること
2	友達の言いたい一言	最近つらかったこと
3	一番好きな食べ物	わたしのしゅ味・特技
4	一番好きなテレビ番組	わたしの宝物
5	一番うれしかった出来事	最近困っていること
6	好きな有名人	生まれ変わるならどうなりたいか

出目	話題3
1	まほうが一度だけ使えるとしたら
2	ドラえものの道具で一番ほしいもの
3	行ってみたいところ
4	将来の夢
5	最近ビックリしたこと
6	好きな勉強



# 「サイコロトーク」ふり返し用紙

\*当てはまるところに○をつけよう。

名前

1 相手の話をていねいにきけましたか。。

◎	○	△	×
とても	だいたい	あまり	わからない

2 自分の思っていることを伝えられましたか。

◎	○	△	×
とても	だいたい	あまり	できなかった

3 楽しかったですか。

◎	○	△	×
とても	だいたい	あまり	わからない

4 相手の話し方やきき方でいいなあ、大切だなあと思うことはどんなことでしたか。  
また、その他感じたことを自由に書いてみよう。

--

価値観は人それぞれ異なることに気付こう
---------------------

## 準備

- ・ 性格選びカード（資料1）
- ・ 振り返りカード（資料2）

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 本時の活動について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>あなたは、ロボットを作りました。自分の友達にしようと考えています。最後に性格をインプットすると完成です。次の中からあなたが必要だと思う性格を三つ選びましょう。また、選んだ理由を説明しましょう。</p> </div> <p>2 自己決定する。</p> <p>3 小グループで説明し合う。 ○自分の意見を伝える。また、質問に答えたり、感想をもらったりする。</p> <p>4 学級全体で感想を共有し合う。</p> <p>5 本時の取り組みを振り返る。 (1) 振り返りカードに記入する。 (2) 先生の話聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 性格選択カードを配付し、「勇気，責任感，楽しさ，かしこさ，優しさ，礼儀正しさ，正義感，素直さ，積極性，我慢強さ」の中から選ぶように伝える。</li> <li>・ 性格選択カードの中の三つの項目を選んで○で囲むようにさせる。</li> <li>・ 話す態度，聴く態度に留意させる。</li> <li>・ 3人一組ほどのグループで，各自が選んだ三つの性格をそれぞれ発表し合う。その際，理由も言わせる。</li> <li>・ 発表について，質問させる。また，感心したり，共感したり，感じたことも相手の考えを尊重しながら，伝えるようにさせる。</li> <li>・ 自主的に意見が出ないときは，グループごとに発表させてもよい。</li> <li>・ 話し方や聴き方，感じたこと，気付いたことなどを各自が振り返る時間を確保する。</li> <li>・ 話し方や聴き方でよかった点は称賛する。</li> <li>・ 活動内容4で感想が少ないときには，カードに記入した意見を教師が読み上げてよい。</li> </ul>

(資料1)

## せいかくえらびカード

名前 \_\_\_\_\_

### 友だちにするなら…大切なせいかくは？

※ 3つえらんで○でかこもう。

ゆう気，せきにん感，楽しさ，  
かしこさ，やさしさ，素直さ，  
れいぎ正しさ，正ぎ感，  
せっきよく性，がまん強さ

(資料2)

## せいかくえらび ふり返し用紙

\*当てはまるところに○をつけよう。

名前

1 相手の話を一生けんめい聞きましたか。

◎	○	△	×
とても	だいたい	あまり	わからない

2 自分の思っていることを伝えられましたか。

◎	○	△	×
とても	だいたい	あまり	できなかった

3 相手の話し方や聞き方でいいなあ、大切だなあと思ったことはどんなことでしたか。  
また、話のないようであるほどと思ったことなど自由に書いてみよう。

--

友達に同意を求められ、自分の考えを伝える話し方を考えよう
------------------------------

## 準備

- ・場面を振り返るための掲示物
- ・振り返り用紙, ワークシート

## 進め方

活 動 内 容	留 意 点
1 みんなの悩みについて知る。  2 助け合いやお互い様の心について話し合う。  3 友達の悩みについて話し合う。 (1) Aさんの悩みの内容を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             仲よしのBさんから「Cさんて、自己中心的で、嫌だよね。そう思わない？」と同意を求められました。自分もCさんのことを自己中心的で嫌だなど思うときもあります。そんな時、Bさんに何と言えばよいでしょう。           </div> (2) Aさんの気持ちを考える。 (3) 自分ならばどう伝えるか考える。  (4) ロールプレイを行う。  (5) 新たな考え方や解決方法（よい伝え方）があるか意見を出し合う。  (6) ロールプレイを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できればアンケート結果を示すことで、問題を共有し、みんなも同じであると安心感を与えたい。</li> <li>・ワンフォアオール、オールフォアワンの精神を説明し、一人の悩みはみんなの悩みであることを伝え、悩み事相談会のような雰囲気作りをする。</li> <li>・資料を提示し、場面の様子を理解できるようにする。</li> <li>・ワークシートの①に記入し、発表する。</li> <li>・ワークシートの②, ③に記入し、発表する。</li> <li>・児童から出た意見をもとにBさん, Cさんになり、ロールプレイを行う。</li> <li>・小グループになって話し合う。新たな考えや解決方法をワークシートの④に記入する。</li> <li>・自分の気持ちを偽ることなく、相手の気持ちも尊重して表現しているかどうかを考えるようにする。</li> <li>・話し合っただけの方法でロールプレイを行う。</li> <li>・振り返りシートに感想を書く。</li> </ul>
4 本時の学習を振り返る。	

# あなたなら、どうしますか

名前 \_\_\_\_\_

Aさんは次のような悩みを持っています。

仲よしのBさんから「Cさんって、自己中心的で、嫌だよね。そう思わない？」と、同意を求められました。自分でもCさんのことを「自己中心的だな」と思う時もあります。そんなときBさんに何と言えばよいでしょう。

① Bさんにこう言われて、Aさんはどう感じたと思いますか。

② あなたがAさんなら、Bさんにどのように伝えますか？

③ Bさんに言うことで、気を付けたことは何ですか。

④ グループで話し合った解決方法（よい伝え方）は何ですか。

# ふりかえりシート

名前 \_\_\_\_\_

◇ 学習して思ったこと、考えたこと、気が付いたことなどを書きましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

◇ 今日の学習は楽しかったですか。

◇ 今日の内容はよく分かりましたか。

( ) 楽しかった

( ) 分かった

( ) どちらかといえば楽しかった

( ) どちらかといえば分かった

( ) どちらかといえばつまらなかった

( ) どちらかといえば分からなかった

( ) つまらなかった

( ) 分からなかった

自分の考えや思いをはっきり伝えるとき
--------------------

## 準備

- ・場面を振り返るための掲示物
- ・振り返りカード, ワークシート

## 進め方

活 動 内 容	留 意 点
<p>1 本時の活動について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>学級レクについて話し合っています。ドッジボールとサッカーの二つの案がでています。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように自分の意見を伝えますか。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高学年ということを意識させ、友達の思いも、自分の思いも大切にして、課題を解決することを伝える。</li> <li>・場面状況を見守り一人一人にしっかりつかませる。</li> </ul>
<p>2 アサーティブな表現について考える。</p> <p>(1) アグレッシブとノン・アサーティブな表現を見る。</p> <p>(2) 2人組でロールプレイを行う。</p> <p>(3) 2人組になって、アサーティブな表現について考える。</p> <p>(4) 考えた表現をロールプレイで発表する。</p> <p>(5) グループで、誰の話し方が一番説得力があったのか、また、よりアサーティブな話し方はあるか話し合う。</p> <p>(6) グループで話し合ったアサーティブな表現について発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教師が攻撃的な話し方と消極的な話し方の例でロールプレイをする</li> <li>・ロールプレイは、学級の話合い場面を想定して、司会者と発表者にわけ、アグレッシブとノン・アサーティブな表現で行う。</li> <li>・アグレッシブとノンアサーティブな表現でのロールプレイの感想を交流させる。</li> <li>・ワークシートに記入する。</li> <li>・司会者と発表者にわけ、アサーティブな表現でロールプレイを行う。</li> <li>・グループでの話合いでは、お互いの意見を最後までしっかりと聴くことを大切にしたい。</li> </ul>
<p>3 振り返りをする。</p> <p>(1) 振り返りカードに記入する。</p> <p>(2) 感想を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの発表を聞いて、感想を交流させる。</li> </ul>



自分の思いや考えを友だちに伝えよう

## 「友だちにはっきり伝える大切さを学ぼう」

年 組 名前

---

学級レクについて話し合っています。ドッジボールとサッカーの2つの案がで  
います。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように自分の意見を  
言いますか。



サッカーなんてつまないよ。  
ドッジボールがいいよ！！



…えっとー、  
サッカーは昼休みもできるし……。

<アサーティブな表現>



<グループで考えたアサーティブな表現>

# ふりかえりシート

名前 \_\_\_\_\_

◇ 学習して思ったこと，考えたこと，気がついたことなどを書きましょう。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

◇ 今日の学習は楽しかったですか。

◇ 今日の内容はよくわかりましたか。

( ) 楽しかった

( ) わかった

( ) どちらかといえば楽しかった

( ) どちらかといえばわかった

( ) どちらかといえばつまらなかった

( ) どちらかといえばわからなかった

( ) つまらなかった

( ) わからなかった

上手な聴き方を学ぼうⅡ
-------------

## 準備

- ・顔絵「ジャイアン（アグレッシブ）」、「のび太くん（ノン・アサーティブ）」、「しずかちゃん（アサーティブ）」・モデリングシート ・ワークシート（振り返りカード）
- ・サイコロトーク用紙（中学年のページ参照），サイコロ

## 進め方

活 動 内 容	留 意 点
1 アサーショントレーニングのねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">上手なお話の聴き方を学ぼう</div> 2 ロールプレイを見て、聴き方について考える。 (1) 三つのモデリングを見る。 パターン①アグレッシブ（攻撃的） パターン②ノン・アサーティブ（非主張的） パターン③アサーティブ (2) 話し手（児童3人）が感想を述べる。  3 実際にロールプレイをして練習する。 (1) ペアになって聴き方の練習をする。 (2) 感想を話し合う。 (3) 三つのポイントの他に気を付けたらよいことを話し合う。 ・質問してもらおうと話しやすい。 ・「では」や「それなら」など、話を区切り、次に進める言葉を使ってまとめてもらおうと話しやすい。 (4) 相手を交代して練習する。  4 振り返りを行う。 (1) 振り返りシートに記入する。 (2) 感想を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和やかな雰囲気をつくる。</li> <li>・話を聴くことが、情報を得る以上に、相手に心理的な報酬を与えることを強調する。</li> <li>・モデリングの3人を選ぶ。</li> <li>・モデリングシートを基にロールプレイをする。</li> <li>・教師は「ジャイアン」、「のび太くん」、「しずかちゃん」の顔絵を用いながら聴き手を演じる。</li> <li>・三つの聴き方の違いについて、具体的に発表できるように工夫する。</li> <li>・ワークシートで聴き方を確認する。</li> <li>・話す内容はサイコロトークで出た目で指定されている話題について話す。</li> <li>・2人で役割（話し手、聴き手）を交代する。</li> <li>・3人の場合は観察者をつくる。</li> <li>・時間を区切り、話し手、聴き手の両方を体験できるようにする。</li> <li>・実態に応じて、よい行動を取り上げたり、例示したりする。</li> <li>・前置きの言葉や尋ねる言葉、次に進める言葉を使って話すと、話しやすいことを伝える。</li> <li>・スキルは1回では身に付かないので、学習したことをふだんから意識して行うことが大切であることを伝える。</li> </ul>

## ◇ モデリングシート

パターン①攻撃的（アグレッシブ）

Aさん：「この前，レジャーランドに行って，なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて，おもしろかったんだ。」

教師：「はあ？なんとかマウンテンじゃ，何言ってるのか分からないよ。」

Aさん：「だから，山を登ったり，暗い中をすごいスピードで行くやつだよ。かなりおもしろいんだよ。」

教師：「ふうん，おもしろくてよかったな。」（関心がないように冷たく）

パターン②非主張的（ノン・アサーティブ）

Bさん：「この前，レジャーランドに行って，なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて，おもしろかったんだ。」

教師：「・・・」（反応しない）

Bさん：「山を登り，暗い中をすごいスピードで行くんだよ。かなりおもしろいんだよ」

教師：「ふうん。」（小さい声で）

パターン③アサーティブ

Cさん：「この前，レジャーランドに行って，なんとかマウンテンっていう乗り物に乗ったんだ。二つともすごく速くて，おもしろかったんだ。」

教師：「おもしろかったんだ。それってどんな乗り物だった？」

Cさん：「山を登って，暗い中をすごいスピードで進んで行くんだよ。かなりおもしろいんだ。」

教師：「そうなんだ。おもしろそうだね。」

# 上手な聴き方

名前 \_\_\_\_\_

- 1 話を上手に聴くためのポイントを確認しましょう。  
となりの友達と、お話をしたら、◎か○を書いてもらいましょう。  
良くできたら◎，だいたいのところは○

上手に話を聴くためのポイント	◎・○
1 相手に体を向ける	
2 話す人を見る	
3 相づちを打つ	
4 最後まで聴く	
5 相手の言葉を繰り返す	
6 質問する（たずねる言葉）	
7	
8	

## 2 振り返り

上手な聴き方はどうすればよいかわかりましたか？  
あてはまるところに○をつけましょう。

よくわかった      だいたいわかった      あまりわからなかった      わからなかった  
(    )                      (    )                      (    )                      (    )

◇ 今日の授業で、考えたことやわかったことを書きましょう。

-----
-----
-----
-----

<b>自分の考えを伝え、相手を説得しよう</b>
--------------------------

**準備**

- ・場面を振り返るための掲示物
- ・振り返りカード，ワークシート，サイコロトーク用紙（中学年参照）

**進め方**

活 動 内 容	留 意 点
1 ウォーミングアップをする。 ・サイコロトークを行う。 2 本時のねらいを理解する。 ・自分の考えを明確にし、友達を説得する。 3 自分も他人も大切に話す方について確認する。 ・攻撃的な表現，非主張的な表現，アサーティブな表現について確認する。 4 課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エクササイズのねらいを説明する。</li> <li>・自分の気持ちがあまく伝えられなくて困った経験を話し，児童からめあてを引き出す。</li> <li>・ジャイアン，のび太くん，しずかちゃんの3人の話し方について考えさせ，自分も相手も大切に話す方をよく考えて話すことや，コミュニケーションには三つのパターンがあることを押さえる。</li> </ul>
<p>みなさんは，ある登山部のメンバーです。険しいことで有名な日光山脈のボサツ岳に登頂し，7合目付近を歩いていたところ，突然，2頭の熊が目の前に現れました。みなさんは，そろそろと登山道を離れ，急いで山林の中を走って逃げました。しかし，あわてて走っていたため，メンバー全員が足をすべらせて，谷間に転落してしまいました。5人全員が熊から逃げることはできましたが，そのうち3人は足をケガしてしまいました。そのうち1人は動くことができません。さらに夕暮れになり，ますます身動きがとれなくなってしまいました。ただ幸運なことに，リュック中には，10種類のもが入っていました。メンバー全員が救助されるために必要なもの・大切なものの順に，番号をつけましょう。そして，友達に納得してもらえるように自分の考えを説明してみましょう。また，相手の意見も聴いて，グループで順位を付けてみましょう。</p>	
(1) ワークシートを読み，課題について考える。 (2) ワークシート順位づけをし，理由を考える。 (3) 友達の順位をワークシートに記入する。 (4) 自分が考えた理由を説明し，友達の同意を得るように話し合う。 5 グループで考えた順位を発表し，クラスの順位について話し合う。 6 本時の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リュックの中身の絵カードを用意して，イメージしやすいように支援する。</li> <li>・グループ内で司会を決め，スムーズに話し合いが進行するようにする。</li> <li>・話し合いは勝ち負けを決めるものではなくアサーティブな表現で相手を説得することがねらいであることを伝える。</li> <li>・振り返り用紙に，今日の授業で考えたこと，感じたことを記入する。</li> </ul>

友達の考えをしっかりと聴いて、自分の考えを伝えよう

### 「冬山での事件…そのときあなたは」

みなさんは、ある登山部のメンバーです。険しいことで有名な日光山脈のボサツ岳に登頂し、7合目付近を歩いていたところ、突然、2頭の熊が目の前に現れました。みなさんは、そろそろと登山道を離れ、急いで山林の中を走って逃げました。しかし、あわてて走っていたため、メンバー全員が足をすべらせて、谷間に転落してしまいました。5人全員が熊から逃げることはできましたが、そのうち3人は足をケガしてしまいました。そのうち1人は動くことができません。さらに夕暮れになり、ますます身動きがとれなくなってしまいました。ただ幸運なことに、リュック中には、10種類のものが入っていました。メンバー全員が救助されるために必要なもの・大切なものの順に、番号をつけましょう。そして、友達に納得してもらえるように自分の考えを説明してみましょう。また、相手の意見も聴いて、グループで順位を付けてみましょう。

----- リュックの中に入っていたもの -----

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| (            ) ピッケル        | (            ) ザイル (登山で使うロープ) |
| (            ) 地図          | (            ) 水筒の水 約1リットル    |
| (            ) テント (3人用)   | (            ) 寝袋 (1人分)       |
| (            ) 食料 (クッキー1箱) | (            ) ライター 1個        |
| (            ) タオル2本       | (            ) 携帯電話           |

☆ みなさんが転落した場所には雪が20～30cmほど積もっています。

携帯電話は、付近の地形によって、電波の届く範囲が異なります。

#### グループ集計表

リュックに入っていたもの	自分 事前	グループの友達					自分 事後
ピッケル							
地図							
テント (3人用)							
タオル2本							
ザイル (登山で使うロープ)							
水筒の水 1リットル							
寝袋 (1人分)							
食料 (クッキー1箱)							
ライター1個							
携帯電話							

メモ (自分の考えをまとめたり、友だちの考えを聴いたりしたことを書く。)

# 「冬山での事件…そのときあなたは」 振り返り用紙

年 組 名前

---

- |  | よくできた | できた | あまりできなかった | できなかった |
|--|-------|-----|-----------|--------|
| 1 積極的に自分の考えを言えた                              | 4     | 3   | 2         | 1      |
| 2 グループの友達の意見を<br>しっかり聴けた                     | 4     | 3   | 2         | 1      |
| 3 グループの友達に自分の<br>意見をしっかり聴いてもらえた              | 4     | 3   | 2         | 1      |
| 4 グループの友達に自分の意見を<br>しっかり伝える話し方を考える<br>ことができた | 4     | 3   | 2         | 1      |

- 自分が発言しているときに「自分に対して感じたこと」「友達に対して感じたこと」

- グループの友達の発言を聴いて感じたこと

- どんな話し方をすれば、友達によく伝わると考えたか



三つの話し方をロールプレイで体験しよう
---------------------

## 準備

- ・三つの話し方シナリオ
- ・振り返りカード，三つの話し方のまとめ

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 本時のねらいを理解する。</p> <p>(1) 教師が「三つの話し方」をモデリングする。</p> <p>2 ロールプレイを通して体験する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>この前遊んだとき，わたしは友達に本を貸しました。わたしの兄が読みたいと言っているので，それを返してくれるように頼みます。</p> </div> <p>(1) 2人組になり，3種類の三つの話し方を役割分担して行う。</p> <p>(2) 振り返りカードに記入する。</p> <p>(3) 役割を交代して行う。</p> <p>3 感想を話し合い，発表する。</p> <p>(1) お互いの感想や気付いたことについて話し合う。</p> <p>(2) 全体で感想や気付いたことを発表し，話し合う。</p> <p>4 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人とやりとりするには，三つの話し方（コミュニケーション）があり，それを学習することの意義を伝える。</li> <li>・他の教師と役割演技をするなどして，生徒のモチベーションを高めるように工夫する。</li>   <li>・三つの役に違いを出すようにして，少しオーバーにセリフを読むだけでなく，批判的な態度や意見は控えるように意識させるとともに，生徒のよい点を認める。</li>   <li>・正しい自己表現について，考えさせるように工夫する。</li> <li>・相手の気持ちを考えさせたり，自分と相手の両方にとって最善の表現方法について話し合わせる。</li> <li>・資料を活用して確認し，自分も相手も大事にする表現を心がけるように提案する。</li> </ul>

(資料1)

「三つの話し方シナリオ」

大事なテストの前日、帰ろうとしていると、友達が突然ノートを借りに来ました。あなたは早く帰って勉強したいので、貸したくありません。

(いばりやさん) 攻撃的

相手 : おい、明日のテスト範囲のノート貸してくれよ。  
いばりやさん : え、そんなことできるわけないだろう。  
相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してるだろう。  
いばりやさん : 今頃何を言ってるんだよ。  
相手 : そんなこと言わないでさあ。  
いばりやさん : だめだよ、いいかげんにしろよ。

(おどおどさん) 非主張的

相手 : おい、明日のテスト範囲のノート貸してくれよ。  
おどおどさん : え、ノート？、でも…。  
相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してるだろう。  
おどおどさん : でも、汚くて読めないかもしれないし…。  
相手 : 大丈夫だよ。そんなこと関係ないよ。  
おどおどさん : うん、…、そうだなあ、じゃ、いいよ。

(さわやかさん) アサーティブ

相手 : おい、明日のテスト範囲のノート貸してくれよ。  
さわやかさん : えっ、今日はこれから帰って勉強しようと思ってたんだ。  
だから、悪いけど貸してあげられないんだ。。  
相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してるだろう。  
さわやかさん : ごめんね、まだちゃんと勉強していないから、今日はどうしても勉強したいんだ。  
相手 : そんなこと言わないでさあ。  
さわやかさん : でも、やっぱりだめだよ。もし、貸してほしいときがあったら今度はもっと早く言って。そうしたら貸してあげられるかもしれないからね。

(資料2)

「三つの話し方シナリオ」

この前遊んだとき、わたしは友達に漫画の本を貸しました。わたしの兄が読みたいと言っているので、それを返してくれるように頼みます。

(いばりやさん) 攻撃的

いばりやさん：この前の本返せよ！

相手：えっ、何？

いばりやさん：何じゃないよ。貸しただろ、この前！

相手：ああ、あれね。忘れてただけだよ。そんなふうに言わなくてもいいだろう。

いばりやさん：忘れてたって？いつもそうじゃないか。

相手：そんなことないよ。

いばりやさん：ふざけるなよ。

相手：ふざけてなんていないけど…。

いばりやさん：いいからちゃんと返せよな！

(おどおどさん) 非主張的

おどおどさん：ええっと。あの…。この前の…。

相手：何？

おどおどさん：あの…。この前貸した漫画の本なんだけど…。

相手：何だっけ？

おどおどさん：ううんと…。この前の漫画の本。

相手：ああ。ごめん忘れてた。今持ってないから、また今度でいい？

おどおどさん：あ、うん。いつでもいいんだ。別にたいしたことじゃないし。

相手：そう？悪いね。

おどおどさん：いいよ。いいよ。

(さわやかさん) アサーティブ

さわやかさん：Aさん。この前貸した漫画の本、今日返してほしいんだけど。

相手：ああ、あれね。今日じゃなきゃだめ？

さわやかさん：明日お兄ちゃんが読みたいって言うてるから、できれば今日返してほしいんだけど。

相手：ああ、そうか。まだ読み終わっていないから、あと一日ぐらいあるといいんだけど。

さわやかさん：じゃあ、明日の朝まで待つよ。どう？

相手：それなら、大丈夫だよ。

さわやかさん：じゃあ、決まりね。

(資料3)

振り返りカード

名前

○ 「いばりやさん」, 「おどおどさん」, 「さわやかさん」の3人の話し方をやってみて・・・

1 一番気持ちがよかったのはどの人のときですか？

〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

\_\_\_\_\_

2 一番いやな気持ちになったのはどの人のときですか？

〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

\_\_\_\_\_

○ 3人の相手役をやってみて

3 一番気持ちがよかったのはどの人のときですか？

〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

\_\_\_\_\_

4 一番いやな気持ちになったのはどの人のときですか？

〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

\_\_\_\_\_

○ ロールプレイが終わった後で

5 自分がやるのでも, 相手役をするのでも気持ちがよかったのはどの人のとき？

〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

\_\_\_\_\_

6 その理由について考えてみよう。

\_\_\_\_\_

○ まとめの中で

7 今日の授業で気付いたことや感想を書きましょう。

\_\_\_\_\_

(資料4)

「三つの話し方のまとめ」

### 〈いばりやさんの話し方〉

「自分が大事，相手は大事じゃない。」

- あなたは，自分が相手よりえらいし自分が正しいと思っている。
- 相手は，あなたのスタイルからそのことを感じとるので，あなたに対して腹がたったり，なぜだか分からないけど，悔しかったり，傷ついたりする。

### 〈おどおどさんの話し方〉

「自分はどうでもいい，相手が大事。」

- あなたは，自分なんてたいしたことない，相手がえらくて相手のほうが正しいんだと思っている。
- 相手は，あなたのそんな自信のなさを感じとり，いいかげんにはっきりしてほしいと感じてイライラしたり，またかとうんざりしたり，自分がえらくなったような気がしたりしている。

### 〈さわやかさんの話し方〉

「自分も大事だし，相手も大事。」

- あなたは，自分も大事だし，相手も同じように大事だと思っている。だから，2人とも満足するところをなんとかして見つけだそうとする。
- あなたは，堂々としてさわやかで自分に対する自信をもっている。
- 相手は，あなたから大切にされたし，意見をよく聴いてもらえたと感じている。



相手の気持ちや立場を考え、相手にさわやかに頼む方法を考えよう
--------------------------------

## 準備

- ・ワークシート

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 本時のねらいを理解する。</p> <p>2 与えられた場面・状況を踏まえ、よりアサーティブな表現案を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>話をしている友達に荷物運びを一緒にしてほしいと頼む時、あなたはどのように言いますか。</p> </div> <p>(1) 各自、ワークシートに三つの話し方・発言案を記入する。</p> <p>(2) グループでロールプレイを行う。</p> <p>(3) グループで検討する。</p> <p>(4) 全体で検討する。</p> <p>(5) よりアサーティブな表現案を各自考え、ワークシートに記入する。</p> <p>(6) グループで再度検討する。</p> <p>(7) よりアサーティブな表現案について、全体で確認する。</p> <p>3 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の実態や苦戦内容を踏まえ、アサーティブな表現案をみんなで見いだしていくことを伝える。</li> <li>・場面状況を生徒一人一人に確実につかませるため、丁寧に確認していきたい。</li> <li>・場面や状況確認の際、生徒のつぶやきや発言を効果的に取り上げる。</li> <li>・三つの話し方については、各自にじっくりと考えさせ、表現案をしっかりと持たせたうえで、グループの話合いに参加させる。</li> <li>・ロールプレイは、4人グループで行う。</li> <li>・グループでの検討の際は、意見をしっかり最後まで聴くこと、各表現案に対するよさや感想を加えたコメントを残すことの2点に心がけるよう指示する。</li> <li>・机間指導において、各自の表現のよさや気付きを大いに賞賛する。</li> <li>・自分も相手も大切にし、さわやかさが伝わってくる表現になっているかの視点で確認したい。また、生徒個々、各グループの取組のよさも認めていきたい。</li> <li>・今後の生活の中で「相手意識・自分に素直に」を念頭において、会話に臨むことの大切さを全体に伝えまとめとする。</li> </ul>

(ワークシート)

「おねがいメッセージ」

話をしている友達に荷物運びを一緒にしてほしいと頼む時、あなたはどのように言いますか。

(いばりやさん) 攻撃的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(おどおどさん) 非主張的な表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

(さわやかさん) アサーティブな表現案

-----  
-----

印象・感想 (ロールプレイを終えて)

-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

## 相手の気持ちや立場を考え、相手にさわやかに頼む方法を考えて発表しよう

## 準備

- ・ワークシート

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 本時のねらいを理解する。</p> <p>2 与えられた場面・状況を踏まえ、よりアサーティブな表現案を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1か月前にA君にCDを貸しました。あなたは、心の中ではもう返してほしいと思っています。A君は借りているCDは返さないまま、新たにCDを貸してほしいと言ってきます。あなたは何と言いますか。</p> </div> <p>(1) 教師が「三つの話し方」をモデリングする。</p> <p style="margin-left: 20px;">①攻撃的な自己表現</p> <p style="margin-left: 20px;">②非主張的な自己表現</p> <p style="margin-left: 20px;">③アサーティブな自己表現</p> <p>(2) 各自、ワークシートに三つの話し方・発言案を記入する。</p> <p>(3) グループでロールプレイを行う。</p> <p>(4) 感想を話し合う。</p> <p>(5) 全体で発表する。</p> <p>3 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 感じたことや気付いたことなどを話し合う。</p> <p>(2) 授業の感想を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の実態や苦戦内容を踏まえ、アサーティブな表現案をみんなで見いだしていくことを伝える。</li> <li>・場面状況を生徒一人一人に確実につかませるため、丁寧に確認していきたい。</li> <li>・場面や状況確認の際、生徒のつぶやきや発言を効果的に取り上げる。</li> <li>・自分の表現方法が、相手にどのような感情を抱かせるかを考えさせるようなやりとりをするようにする。</li> <li>・三つの話し方については、各自にじっくりと考えさせ、表現案をしっかりとまとめたうえで、グループの話し合いに参加させる。</li> <li>・ロールプレイは、3，4人グループで行う。セリフ完成後、2人ずつで演技する（他の人は観察する）。</li> <li>・A君のセリフも考えさせ、それぞれの表現で相手の気持ちや反応を考えるようにする。</li> <li>・机間指導において、各自の表現のよさや気付きを大いに賞賛する。</li> <li>・自分も相手も大切にし、さわやかさが伝わってくる表現になっているかを視点を確認したい。また、生徒個々、各グループの取組のよさも認めていきたい。</li> <li>・今後の生活の中で「相手意識・自分に素直に」を念頭において、会話に臨むことの大切さを全体に伝えまとめとする。</li> </ul>



(ワークシート 1)  
「相互尊重スキル」

1か月前にA君にCDを貸しました。あなたは、心の中ではもう返してほしいと思っています。A君は借りているCDは返さないまま、新たにCDを貸してほしいと言ってきます。あなたは何と言いますか。

☆ 三つのコミュニケーションの方法を用いて、A君に対してのセリフを3パターン考えてみよう。また、それぞれの言い方でどんな気持ちになったか話し合おう。

※A君のセリフも考えてみましょう。

1 攻撃的な自己表現 (いばりやさん)

A君のセリフ

あなたのセリフ

・ 「CDを貸してよ。」  
.  
-----  
.  
-----  
.



・ -----  
-----  
.  
-----  
-----

2 非主張的な自己表現 (おどおどさん)

A君のセリフ

あなたのセリフ

・ 「CDを貸してよ。」  
.  
-----  
.  
-----  
.



・ -----  
-----  
.  
-----  
-----

3 アサーティブな自己表現 (さわやかさん)

A君のセリフ

あなたのセリフ

・ 「CDを貸してよ。」  
.  
-----  
.  
-----  
.



・ -----  
-----  
.  
-----  
-----

1 か月前にA君にCDを貸しました。あなたは、心の中ではもう返してほしいと思っています。A君は借りているCDは返さないまま、新たにCDを貸してほしいと言ってきます。あなたは何と言いますか。

☆ 三つのコミュニケーションの方法を用いて、A君に対してのセリフを3パターン考えてみよう。また、それぞれの言い方でどんな気持ちになったか話し合おう。

1 攻撃的な自己表現 (いばりやさん)

A君のセリフ

・ CDを貸してよ。  
・ その言い方腹立つなあ。まだ、借り  
 っていていだろ。減るもんじゃな  
 いし。貸してくれよ。  
・ もう次からは借りねえよ！じゃあな  
 ！

あなたのセリフ (相手を怒らせよう)

・ はあ？貸したCD返さないおまえに  
 何でまたCDを貸さなきゃなら  
 ないんだよ。  
・ いやだ！

2 非主張的な自己表現 (おどおどさん)

A君のセリフ

・ CDを貸してよ。  
・ 何？貸してくれるだろう？あのC  
 D聞きたいんだよね。  
・ いいんだよね。じゃあ明日持って来  
 てよ。じゃあ明日ね。

あなたのセリフ (イライラさせよう)

・ あの……。前のCD……。  
・ うん、まあ……。

3 アサーティブな自己表現 (さわやかさん)

A君のセリフ

・ CDを貸してよ。  
・ ごめん、ごめん。困っているんだ  
 ね。すぐに返すよ。  
・ 悪かったね。明日返すから。  
 でも、次のCDも貸してくれないか  
 な。

あなたのセリフ (両者気持ちよく)

・ この前貸したCDどうだった？  
 そろそろ返してもらっていいかな？  
 あれ、気に入っていて。無いと困る  
 んだよなあ。  
・ うん。そうしてくれると助かるよ。  
・ いいよ (OK)！じゃあ明日ね！

(ワークシート 2)

「相互尊重スキル」 **それぞれの話し方で、Aさんはどんな気持ちになったでしょう？**

(いばりやさん) 攻撃的な自己表現の印象・感想 (Aさんの気持ちは?)

-----  
-----  
-----  
-----

(おどおどさん) 非主張的な自己表現の印象・感想 (Aさんの気持ちは?)

-----  
-----  
-----  
-----

(さわやかさん) アサーティブな自己表現の印象・感想 (Aさんの気持ちは?)

-----  
-----  
-----  
-----

今日の授業の感想や気付いたこと

-----  
-----  
-----  
-----

私はがんばってます！

### 準備

- ・ 1年間の振り返りシート（資料1）

### 進め方

I ウォーミングアップをする。（音楽をかけるなど，教室の雰囲気を変える）

II 場面を説明する。

1年間の活動を振り返り，がんばったことやよかったことを記入し，自分の成長を確かめ，自分で自分をほめよう。また，友達にも聴いてもらう。

III 演習する。

- ① 個人で1年間の振り返り，自分なりにがんばったことを記入する。
- ② 3～4人組になり，自分なりにがんばったことを発表しあう。  
聴いている人は，しっかり聴いて受けとめる。
- ③ メンバーを変え3～4人組になり，自分なりにがんばったことを発表しあう。
- ④ 感想を発表する。
- ⑤ 今日の学習の気付いたことや感想を記入する。

#### 【予想される生徒の反応・展開例・留意点】

- ・ 「自分のことを話すのは恥ずかしい。」
- ・ 自分の頑張りを振り返ることで，自分をより大切に思えるようにした。
- ・ 相手の話を大切に聴くことも大事なことである。
- ・ 否定して聴かない。

# 私はがんばってます！

～一年間の活動を振り返り、具体的に記入しよう～

① こんなことをがんばりました。

.....  
.....  
.....

② こんなことが成長しました。

.....  
.....  
.....

③ 自分にはこんなよいところがあります。

.....  
.....  
.....

④ こんなことで友人に感謝されました。

.....  
.....  
.....

⑤ こんな行事が楽しかったです。

.....  
.....  
.....

⑥ これからはこんなことをがんばりたいです。

.....  
.....  
.....

⑦ 今日の学習で気付いたことや感想を書きましょう。

.....  
.....

自分の意見を三つの話し方で伝えてみよう
---------------------

## 準備

- ・「三つの話し方シナリオ」
- ・「振り返りカード」(両面)

## 進め方

活動内容	留意点
<p>1 三つの話し方について確認する。</p> <p>2 ロールプレイを行う。</p> <p>(1) どのような場面かを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">クラス親睦会の行き先について、グループで話し合っています。A君はディズニーランドがいいと言い出しました。B君は東京の散策がいいと思っていますが、言い遅れてしまいました。</p> </div> <p>(2) 2人組になり、役割分担してロールプレイを行う。</p> <p>(3) 振り返りカードに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・B君役をした人は「1」, 「2」, 「3」の問いに, A君役をした人は「4」, 「5」, 「6」の問いに答える。</li> </ul> <p>(4) 役割を交代してロールプレイをする。</p> <p>(5) 振り返りカードに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「7」, 「8」についても答える。</li> </ul> <p>3 振り返りカードに記入したことをもとに, 感想や気付いたことをお互いに話し合う。</p> <p>4 全体で感想や気付いたことを発表し, 話し合う。</p> <p>5 三つの話し方のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りカードの「9」の問いに答える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの話し方それぞれについて, 確認させる。</li> <li>・ロールプレイのねらいややることを説明する。</li> <li>・B君の3種類の表現を受けて, その後の会話を考えて続けさせる。できるのであれば結論を出させる。</li> <li>・ロールプレイの場面では演技に対する生徒の抵抗が予想される。批判的な態度や意見は控えるよう意識させるとともに, その生徒のよい点を認めさせる。</li> <li>・B君役には, 「アグレッシブ(攻撃的)」, 「ノン・アサーティブ(非主張的)」, 「アサーティブ」の3種類の表現方法で演じさせる。その後の会話も3種類の表現で演じさせる</li> <li>・A君役の人には, B君の表現を受けて, 会話を返させる。A君の姿勢は基本的に「ディズニーランドに行きたい」という主張を繰り返させる。しかし, B君の返事を受けて主張を変えてもよいとする。</li> <li>・できれば結論に達するまで会話を続けさせる。</li> <li>・A君, B君の役を演じてみて, どのような気持ちになったかを確認させる。</li> <li>・話し方や声の出し方, 態度を変えることで, 私たちは「いばりやさん」, 「おどおどさん」, 「さわやかさん」になることができることを確認させる。</li> <li>・毎日のやりとりの中でも話し方を工夫したり, 言葉を変えたりすることで私たちは3人の誰にでもなれ, 私たちの心の中に3人が少しずつ住んでいることを知らせる。</li> <li>・自分も相手も大事にする「さわやかさん」を心がけようと提案する。ただし, 必ずではないことも付け加えておく。</li> </ul>

## 「三つの話し方シナリオ」

クラス親睦会の行き先について、グループで話し合っています。A君はディズニーランドがいいと言い出しました。B君は東京の散策がいいと思っていますが、言い遅れてしまいました。

### パターン1 <アグレッシブ（攻撃的）な表現：いばりやさん>

A君：行き先はディズニーランドにしようよ。  
B君：（アグレッシブ（攻撃的）な表現で意見を伝えてみよう）  
A君：（B君の表現を受けて、答えてみよう）  
（以後の会話を続けてみよう）  
B君：  
A君：  
B君：  
：

### パターン2 <ノン・アサーティブ（非主張的）な表現：おどおどさん>

A君：行き先はディズニーランドにしようよ。  
B君：（ノン・アサーティブ（非主張的）な表現で意見を伝えてみよう）  
A君：（B君の表現を受けて、答えてみよう）  
（以後の会話を続けてみよう）  
B君：  
A君：  
B君：  
：

### パターン3 <アサーティブな表現：さわやかさん>

A君：行き先はディズニーランドにしようよ。  
B君：（アサーティブな表現で意見を伝えてみよう）  
A君：（B君の表現を受けて、答えてみよう）  
（以後の会話を続けてみよう）  
B君：「  
A君：「  
B君：「  
：

## 振り返りカード

● 「いばりやさん」, 「おどおどさん」, 「さわやかさん」の3人の話し方をやってみて

1 一番気持ちのよかったのはどの人の時ですか？  
〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

2 一番嫌な気持ちになったのはどの人の時ですか？  
〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

3 結論はどうになりましたか？

〈いばりやさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった

〈おどおどさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった

〈さわやかさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった

● 3人の相手役（A君役）をやってみて

4 一番気持ちのよかったのは、どの人を相手にしていた時ですか？  
〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

5 一番嫌な気持ちになったのは、どの人を相手にしていた時ですか？  
〈いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん〉

6 結論はどうになりましたか？

〈いばりやさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった

〈おどおどさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった

〈さわやかさん〉 ディズニーランド , 東京散策 , 決まらなかった



● ロールプレイが両方終わった後で

7 自分がやるのでも、相手役をするのでも気持ちよかったのはどの人の時ですか？

<いばりやさん, おどおどさん, さわやかさん>

8 その理由について考えてみよう。

● まとめの後で

9 今日の授業で気付いたことや感想を書きましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

自分の意見を上手に伝えよう
---------------

## 準備

- ・ワークシート「自分の意見を上手に伝えよう」
- ・振り返りカード

## 進め方

活動内容	留意点
1 自分の考えや意見があるとき、その気持ちをどのようにしているかを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見をきちんと伝えることができるのか、それとも我慢してしまったり、相手に押しつけてしまうのかを確認させる。</li> </ul>
2 自分の意見がきちんと伝えられなかったとき、自分や相手がどのような気持ちになるか考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見を押しつけてしまえば、相手にとってストレスになり、人間関係を悪化させてしまうこと、我慢すれば、自分にストレスになり、心が苦しくなったり自分のことが嫌になったりすることを確認させる。</li> </ul>
3 自分の意見を相手に上手に伝えるにはどのようにしたらよいかを考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを素直に、率直に表現するにはどうしたらよいかを考えさせる。</li> <li>・誰もが自分の意見や気持ちを主張する権利をもっていることを伝える。</li> </ul>
4 自分の意見を上手に伝えるためにはどうしたらよいか、説明を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上手に伝えるためには、次のことが大切であることを説明する。</li> <li>①まずは「私の考えは〇〇です。」と落ち着いて、はっきりと話す。決して相手を責めるような話し方をしない。</li> <li>②なぜそう考えたか、理由を分かりやすく話す。</li> <li>③相手をお願いしたいことがあれば、何をどうしてほしいのかを分かりやすく伝える。</li> <li>④相手が理解してくれないからといって、話すことをあきらめてしまったり、相手を責めたり、怒ったりしないこと。自分の意見を話すことができれば、それでよしとする。</li> <li>・自分の意見を主張しないこともできること、誰にも意見を主張することを止めることはできないこと、無理やり発言させることもできないことを説明する。</li> </ul>

5 友達と意見が違ったとき、自分の意見をどのように伝えればよいか、練習する。

今度の日曜日に、友達と映画に行くことになりました。友達は、ホラー映画がいいと言っていますが、あなたは、あまりホラー映画は好きではありません。それよりも人気俳優が主演のアクション映画を観たいと思っています。友達に自分の意見をどのように伝えますか。

- (1) まずは、考えた伝え方を「ひとり言」(セルフトーク)で何回も練習する。
- (2) グループを作り、自分の考えた伝え方みんなに伝える。
- (3) 感想をお互いに述べ合う。

6 振り返りを行う。

- (1) 本時の感想を振り返りカードに記入する。
- (2) 感想を発表する。

- ・相手と意見が違ったとき、無理に相手に合わせて我慢したり、自分の意見を押しついたりすれば、ストレスになったり、人間関係を壊すことになりかねないことを確認させる。
- ・お互いの意見に、まずは落ち着いて耳を傾け、お互いの気持ちを尊重し合うようにさせる。
- ・お互いに意見を言い合って、相手の意見が理解でき、自分が納得したのであれば自分の意見を変えてもよいことを説明する。お互いに意見を述べることで、相手と理解し合えることが大切であることを理解させる。
- ・グループのメンバーで意見を発表するとき、発表する人も聴く人もアサーティブであることを心がけさせる。

## 「自分の意見を上手に伝えよう」

1 これまでに、自分の考えや意見があったとき、あなたはどのようにしていましたか？

2 自分の意見がきちんと伝えられなかったとき（我慢してしまったときや、相手に押しつけてしまったとき）、自分や相手がどのような気持ちになるか考えてみよう。

3 自分も相手も大切にしながら、自分の意見を相手に上手に伝えるには、どのようにしたらよいか考えてみよう。

### 場面

今度の日曜日に、友達と映画に行くことになりました。友達はホラー映画がいいと言っていますが、あなたはあまりホラー映画は好きではありません。それよりも人気俳優が主演のアクション映画を見たいと思っています。友達に自分の意見をどのように伝えますか。

4 あなたの考えた伝え方を書いて下さい。

年 組 番	氏名
-------	----

振り返りカード

I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。  
自分の気持ちに一番近いものの番号を一つ選んで下さい。

今日の授業について

まあまあ    あまりそう    そう  
そう思う    そう思う    思わない    思わない

- ① 今日の授業は有意義だった。                      4 ——— 3 ——— 2 ——— 1
  
- ② 自分の考えをを上手に伝えるには              4 ——— 3 ——— 2 ——— 1  
  どうしたらよいかわかった。
  
- ③ 今回学んだことを今後活用して                4 ——— 3 ——— 2 ——— 1  
  いきたいと思う。

II 今日の授業を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いて下さい。

年      組      番	氏名
-----------------	----

**アグレッシブな（攻撃的な）対応をされたとき、それに対して上手に  
アサーティブに返してみよう**

**準備**

- ・「感情ワークシート」
- ・「振り返りカード」

**進め方**

活動内容	留意点
<p>1 自分が怒りの感情をもったとき、どのように行動しているかを確認する。</p> <p>2 場面のロールプレイを行う。 (1) どのような場面かを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>数学の授業中、A君が計算ミスをしてしまいました。それに対しB君が、「こんな計算もできないの？だからいつも赤点しかとれないんだよ！」と言ったので、A君は、頭にきてしまいました。 あなたならB君に何と言いますか？</p> </div> <p>(2) まず、自分だったらどのように言うか考え、ワークシートに記入する。 (3) 二人組になり、役割分担してロールプレイを行う。自分の考えた言い方で伝えそれを受けて会話がどのように進展するかを見る。 (4) 役割を交代してロールプレイを行う。 (5) 振り返りカードの1と2に記入する。</p> <p>3 頭にきたとき、それを上手に伝えるポイントについて説明する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの感情をもったとき、自分はどのように行動していたか振り返らせる。</li> <li>・ロールプレイのねらいややることを説明する。</li> <li>・ロールプレイの場面では演技に対する生徒の抵抗が予想される。批判的な態度や意見は控えるよう意識させるとともに、その生徒のよい点を認める。</li> <li>・A君の返事だけではなく、その後の会話を続けさせてもよい。</li> <li>・表現するA君やそれを受けたB君がどのような気持ちができるかを体験させる。</li> </ul> <p>○ <b>「嫌な気持ちである」ことを上手に相手に伝えるポイント</b></p> <p>①自分が「嫌な気持ちである」ことをしっかりと受け止める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒っているときに「怒っていない」などと、無理にその気持ちを打ち消さないようにする。打ち消せばかき消すと、自分の気持ちがわかりにくくなってしまう。</li> <li>・感情的になって、激しく文句を言ったり暴力をふるったりしないこと。</li> <li>・自分は今「嫌な気持ちである」ことをしっかりと意識して、ひと呼吸置くようにする。</li> </ul> <p>②相手に「嫌な気持ちである。」ことを丁寧に伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何のことで、自分がどんな気持ちなのかを、落ち着いて伝える。</li> <li>・「今、相手に伝えなくてもいい」と思ったら、言葉にしなくてもよい。</li> </ul>

4 ポイントを踏まえ、どのように伝えれば感情的にならずに済むか考え、再度、ロールプレイを行う。

- (1) もう一度、B君にどのように伝えたらよいか考えワークシートに記入する。
- (2) 二人組になり、役割分担してロールプレイを行う。
- (3) 役割を交代してロールプレイを行う。
- (4) 振り返りカードの3と4に記入する。

5 振り返りカードに記入したことをもとに、感想や気付いたことをお互いに話し合う。

6 全体で感想や気付いたことを発表し、話し合う。(シェアリング)

7 まとめをする。

- ・本日の感想を振り返りカードに、記入する。

③相手に「願います」つもりで伝える。

- ・命令口調やこわい顔、大声で怒鳴ったり物に当たったりするのは逆効果である。
- ・「〇〇されると(言われると)嫌な気持ちになる。だから、やめてほしい」、「お願いだから、もう〇〇はしないで」など分かりやすく丁寧に伝える。

④話を聴いてくれたらお礼を言う。

- ・相手が気持ちをわかってくれたら、「ありがとう。」と伝える。
- ・分かってくれなくても、キレたり、落ち込んだりしない。(頭にきたことを上手に伝えることは、難しい表現である。繰り返し練習することが大切)
- ・学んだ伝え方により、伝える側や受け取る側の感情がどう変化するかを確認させる。

<生徒に以下のことを伝える>

- ・怒りの感情は、人間が本来持っている自然な感情である。
- ・人が怒るとき、攻撃的になりやすく、怒りは人間関係を悪くするとして、怒りの表現はいけないものと見なされていた。
- ・アサーションでは、怒りの感情について本人が相手に伝えなければ伝えてよいと考えている。ただし、決して攻撃ではなく、あくまでも「相手のことを大切にしながら自分の気持ちをわかりやすく伝え相手にどうして欲しいかをお願いする姿勢」で伝えることを重視している。自分の感情を上手に伝えることは、難しい表現である。繰り返し練習することが大切である。
- ・生徒に感情の表現を教える際には、大人がまず自分の感情の捉え方を振り返り、その上で、生徒の練習を後押しする必要がある。

## 「感情ワークシート」

### 場面

数学の授業中，A君が計算ミスをしてしまいました。それに対しB君が「こんな計算もできないの？だからいつも赤点しかとれないんだよ！」と言ったので，A君は頭にきてしまいました。あなたならB君に何と言いますか？

### シナリオ

B君：「こんな計算もできないの？だからいつも赤点しかとれないんだよ！」

A君：

B君：

：

1回目 A君役のあなたは，どのようにB君に言いますか？

2回目 A君役のあなたは，どのようにB君に言いますか？

- 「嫌な気持ちである」ことを上手に相手に伝えるポイント
- ① 自分が「嫌な気持ちである」ことをしっかりと受け止める
  - ② 相手に「嫌な気持ちである」ことを丁寧に伝える
  - ③ 相手に「お願いします」つもりで伝える
  - ④ 話を聞いてくれたらお礼を言う

年	組	番	氏名
---	---	---	----



## 振り返りカード

### ● 1回目のロールプレイをやってみて

1 A君を演じたとき、気持ちを伝えた結果、どのような気持ちになりましたか？

2 B君を演じたとき、A君の反応からどのような気持ちになりましたか？

### ● 2回目のロールプレイをやってみて

3 A君を演じたとき、気持ちを伝えた結果、どのような気持ちになりましたか？

4 B君を演じたとき、A君の反応からどのような気持ちになりましたか？

### ● まとめの後で

5 今日の授業で気付いたことや感想を書きましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

自己PR文を作成しよう～アサーティブなコミュニケーションを通して～
-----------------------------------

## 準備

- ・ワークシート
- ・例文シート
- ・付箋

## 進め方

活動内容	留意点
1 本時の目標を知る。 「自己PR文を作成しよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己PRの必要性（AO入試・推薦入試・就職試験）と作成方法を知る。</li> </ul>
2 友達にあなたの思う長所を知らせよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・座席を動かしグループを作り，約6人から言葉（本人の長所）を書いてもらう。 ふだん一緒にいるメンバーとは違う友達からも言葉をもらえるように，グループは座席順などで決める。</li> <li>・他の人は知らない長所を付箋を使って具体的に書けるようにアドバイスをする。</li> <li>・どうしても進まない生徒にはヒントとなる「例文シート」を与える。</li> </ul>
3 もらった言葉を手掛かりに，自己PR文を作成する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・付箋に書いてもらった言葉を手掛かりに，自分の自己PR文を作成する。</li> </ul>
4 お互いの文を聴きあう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表しやすい雰囲気を作る。</li> <li>・クラスによっては一度ワークシートを集めて教師が読み上げてよい。</li> </ul>

自己PR文を書いてみよう！

年 組

これから皆さんにやってくる「受験」「就職試験」。方法は様々ですが、例えばAO入試（自己推薦）や「就職試験」では自己PRという項目が入ってくるものがほとんどです。その第一段階として、自分をよく知り、自分の持っている良さをPRできることが大切です。

今回は自分でも気付かなかった長所をクラスメイトに書いてもらい、それを手掛かりに自己PR文を作ってみましょう！

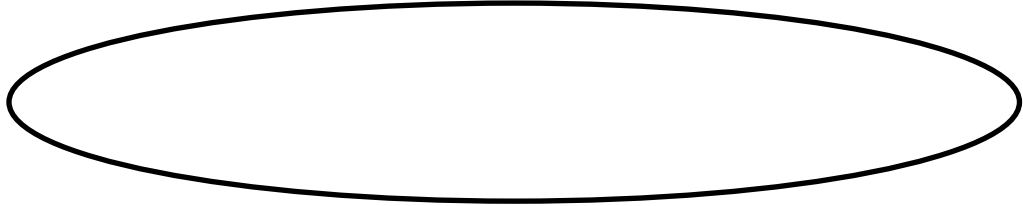
1 他の人から見たあなたの長所（相手に書くときは具体的なエピソードも書ければ◎！）

<例> A君はアニメのワンピースについて物凄く詳しい（友達の証言）＝研究熱心です（自分で分析&自己PR）

<例> 清掃のとき、人の嫌がるゴミ捨てを自主的にやってくれた（友達の証言）＝人のために率先して行動できます（自己分析&自己PR）

The form consists of eight identical star-shaped boxes arranged in two columns and four rows. Each box is a five-pointed star with a scalloped, irregular border, designed for students to write their own strengths or observations of others.

## 2 書いてもらった友達の証言を読んでの感想



## 3 では自己PR文を作成してみよう！

自己PRの聴き手は、あなたがどんな人でどんな事をがんばるのかを知ろうとしています。(友達の証言から具体的なエピソードを活用しよう。書きにくい人は、高校生活で何をどのような状況で頑張ったか、何を学びとったのか、全体としては「〇〇をどのように頑張ったからこそ、今の私には〇〇の強みがあります。」のような形にすると書きやすいですよ。)

自己PR

時間内に作成できましたか？引き続き、今後さらにあなたの良さがでる印象に残るような自己PR文を研究していきましょう。

また面接で「あなたの長所・短所」について聞かれることも多いようです。今回の友達からの証言をぜひ大切にしてください。

## 友達の長所（例文）

- ・よく話しかけてくれる。（社交的）
  - ・いつも元気で周囲を明るくしている。
  - ・〇〇についてとても詳しい。
  - ・勉強をととても頑張っている。（努力家）
  - ・部活を3年間継続する強い意志がある。
  - ・一度や二度の失敗ではくじけない。
  - ・進路に前向きに努力している。
  - ・きれい好きでセンスがよい。（美的意識が高い）
  - ・相手の気持ちを考えながら自分の気持ちもさわやかに話すことができる。
- （アサーション）
- ・いつも冷静沈着で他人の話をよく聞いている。
  - ・思いやりがある。
  - ・周りに気配りができる。
  - ・体育の授業で素晴らしいプレーができる。
  - ・いつも皆を笑わせるセンスがある。
  - ・小さいことにくよくよしないスケールの大きさがある。
  - ・何をしても憎めない性格
  - ・相談にのってくれ信頼できる

あまり難しく考えすぎずに書いてあげよう！

2種類の質問を理解し、コミュニケーション能力を高めよう
-----------------------------

## 準備

- ・ワークシート
- ・質問文 Q & A シート

## 進め方

活動内容	留意点
1 本時の目標を知る。 「閉ざされた質問・開かれた質問の二種類の質問を理解し、コミュニケーション能力を高めよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーション能力の必要性和それを磨く方法があることを伝える。</li> </ul>
2 2種類の質問について理解する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・閉ざされた質問</li> <li>・開かれた質問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はい」、「いいえ」で終わってしまうと会話が活発にならないことを確認し、開かれた質問をしていくように工夫すると、自然なコミュニケーションがうまくとれやすいことを説明する。</li> </ul>
3 ワークシート「他校の高校生とバスで隣の席に座った時」の質問文を考えてみる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2種類の質問文を作成することで、理解を深められるようにする。</li> </ul>
4 4人一組になり、交替に質問者になって開かれた質問の練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問文 Q &amp; A シートを使いながら、4人一組のグループを作り、交替に質問者になりながら、質問スキルを磨く練習をする。</li> <li>・質問者以外は、質問者のよかったところを覚えておくようにする。</li> </ul>
5 感想を述べ合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな質問の仕方のときに、たくさん話すことができたかなど、やってみた感想を述べ合う。</li> </ul>

## 2種類の質問

仲のよい友達とは会話が楽しいけれど、初対面の人との会話やいずれ社会に出たときに周囲の人と会話が弾む方法を知っておくのも大切です。

2種類の質問を理解し、実際に質問を作ってみましょう。

### 1 閉ざされた質問

・・・「はい」と「いいえ」で答えが済んでしまう質問

*物事の結果をはっきりさせたいときに有効*

例)「高校には満足していますか」→「はい」

### 2 開かれた質問

・・・「はい」と「いいえ」だけでは答えが済まない質問

*話を広げ、新たな視点や考えを引き出すのに役立つ*

例)「最近の高校生活は怎么样了か」↓

質問する側が思いもしなかった  
話が出てくる可能性もある

### 3 他校の高校生とバスで隣の席に

座ったと想像して、実際に質問を作ってみよう。

閉ざされた質問

開かれた質問

### 4 2種類の質問について思ったこと

質問文 Q&A

1 気分転換になるものは？			
① スポーツ	② 音楽を聴く	③ お菓子を食べる	④ その他
2 失敗をしたときの解決方法は？			
①誰かに相談する	②自分で前向きに考える	③ひたすら落ち込み時間で解決	④その他
3 好きなテレビ番組は？			
① ドラマ	② お笑い系	③ 動物系	④ その他
4 友人とけんかした時は？			
① 自分から謝る	② 相手から来るのを待つ	③ その時の状況による	④ その他
5 家族とけんかは？			
① よくする	② ほとんどしない	③ ときどきする	④ その他
6 自分のことが好き？			
① はい	② いいえ	③ わからない	④ その他
7 困っている人を見かけたら？			
① 声をかける	②そっとフォローする	③ その場から離れる	④ その他
8 人と自分の違いが気になる？			
①気にならない	②気になる	③どちらともいえない	④ その他

①～③に当てはまらないときは④を選び、自分はこうです、と話してみましょう。



平成24・25年度 教育相談に関する研究

<研究主題>

教育相談的手法を取り入れた児童生徒同士の  
コミュニケーション能力の育成  
ーアサーショントレーニングを通してー

小学校・中学校・高等学校

**エクササイズ集**

(ショートトレーニング, ロングトレーニング)

平成25年12月発行

編集発行 茨城県教育研修センター

〒309-1722

茨城県笠間市平町1410

電話 0296-78-2121 (代表)

