

# 中学校における好ましい対人関係を育てる 指導・援助の在り方に関する研究

アサーションを中心とした指導・援助プランの作成と活用をとおして

## 《 補助資料目次 》

【補助資料 1】	自己表現に関する調査用紙	1
【補助資料 2】	行動をうながす働きかけに対する意識調査票	3
【補助資料 3】	「上手な聴き方」活動展開案・ワークシート	5
【補助資料 4】	「聴き方上手になろう」活動展開案・ワークシート	9
【補助資料 5】	「3つの話し方」活動展開案・ワークシート	13
【補助資料 6】	「さわやかな話し方」活動展開案・ワークシート	18
【補助資料 7】	「わたしメッセージで話そう」 活動展開案・ワークシート	22

平成 21 年 1 月 6 日  
岩手県立総合教育センター  
長期研修生（1 年）  
所属校 八幡平市立松尾中学校  
千 田 昭 宏

【補助資料1】自己表現に関する調査用紙

生徒の自己表現に関する調査

これは、上手な聴き方、3つの話し方、さわやかな話し方の活動をとおして、あなたの聴き方や話し方への理解や意識が、以前に比べて、どのように変化したか答えてもらうものです。

友だちと相談したり、まねをしたりしないで、あなたの考えで答えてください。

先生の説明をよく聞いてから、答えてください。

設問1～10は、自分の話し方、聴き方にあてはまるところ1つに をつけてください。設問11～17はあなたの話し方として、どちらかというにあてはまるところのものを1つ選んで、 をつけてください。

設問	項目	あてはまる	ややあてはまる	い	あまじあてはまる	あてはまらない
1	わたしは、自分の気持ちや考えを言葉にすることができる					
2	わたしは、自分の意見をはっきり言うことができる					
3	わたしは、班で係を決める時は、希望があれば自分からすすんで言う					
4	わたしは、みんなと意見が違ってても、反対ならばそのことを言う					
5	わたしは、誰かにしてほしいことがあったら、それを頼むことができる					
6	わたしは、話を聴くときに相手のほうを見て聴く					
7	わたしは、話を聴くとき、その話にあった表情で聴く					
8	わたしは、話を聴くときにうなずいたり、あいづちをうったりしながら聴く					
9	わたしは、相手の話を最後まで聴いている					
10	わたしは、相手の話していることがよくわからない時には聴く					

11	<p>友だちに「遊ぼう」とさそわれても、したいことがあったら、わたしは、</p> <p>(理由も言わずに一方的に断るほうだ 理由を話して断るほうだ 断れないほうだ)</p>
12	<p>友だちとの会話をやめたいときに、わたしは、</p> <p>(一方的に会話をやめるほうだ 理由を話してやめるほうだ やめられないほうだ)</p>
13	<p>忙しいときは用事を頼まれても、わたしは、</p> <p>(理由も言わずに一方的に断るほうだ 理由を話して断るほうだ 断れないほうだ)</p>
14	<p>友だちに助けを求められても、ことわることが必要なとき、わたしは、</p> <p>(理由も言わずに一方的に断るほうだ 理由を話して断るほうだ 断れないほうだ)</p>
15	<p>いやなことをされたとき、わたしは、</p> <p>(やめろと怒ったような言い方をするほうだ やめてほしいと自分の気持ちをきちんと伝えるほうだ 我慢するほうだ)</p>
16	<p>いやなことを言われたとき、わたしは、</p> <p>(うるさいと怒ったような言い方をするほうだ やめてほしいと自分の気持ちをきちんと伝えるほうだ 我慢するほうだ)</p>
17	<p>人のやっていることを迷惑に感じる時、わたしは、</p> <p>(やめろと怒ったような言い方をするほうだ やめてほしいと自分の気持ちをきちんと伝えるほうだ 我慢するほうだ)</p>

## 先生の働きかけに対する意識調査

このアンケートは、先生方がみなさんとの会話の中で、「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」をしたり、みなさんの聴き方や話し方に対する働きかけ（ほめたり、アドバイスをしたりすること）をしたりすることで、みなさんの聴き方や話し方に対する考え方や行動がどのように変わったか答えてもらうものです。もっともあてはまる番号に をつけてください。

- |  |
|--|
| 1 あてはまる 2 どちらかといえばあてはまる<br>3 どちらかといえばあてはまらない 4 あてはまらない |
|--|

先生が「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」をしたり、あなたの聴き方や話し方に対して働きかけをしたりすることで、あなたは

- 1 気持ちや考えを受けとめたり、伝えたりするのに聴き方や話し方が大切だということ  
がわかりやすくなる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4

- 2 「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」のポイントがわかりやすくなる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4

- 3 聴き方や話し方を意識するようになる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4

- 4 「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」をしたほうがいいと感じたり、してみよ  
うと思ったりするようになる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4

- 5 「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」をしやすくなる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4

先生方がみなさんとの会話の中で、「上手な聴き方」や「さわやかな話し方」をしたり、みなさんの聴き方や話し方に対する働きかけ（ほめたり、アドバイスをしたりすること）をしたりすることについて、どのように感じたり、思ったりしましたか？

【生徒の記述から】

アドバイスをもらおうと、こうした方がいいんだと気付くことができる  
「今、しっかり聴いている人いいね」と言われると、聴こうという気になるし、聴くことは大切だと思う  
とてもよい感じがして、自分でも上手な聴き方やさわやかな話し方をしようと思った  
授業中に、「聴いてくれるとうれしい」というような言い方をしているのに気付いた。自分も気を付けて聴いているのがわかった  
日常の会話で気を付けるようになった  
自分も気を付けて話したいと思った  
普通に話している時は、あまり意識せずに話しますが、ちょっと意識して話してみた時は、いつもより話しやすくなった。聴いている時もとても楽しかった  
ほめられるとこれから気を付けようと思うし、アドバイスされた時には、アドバイスされたように話せるように努力しようと思う  
こういう聴き方が大切だと思い、気を付けて生活していこうと思えるようになった。家で話してみても、いつもより聴いてくれるような気がしてよかった



話し方が変わるだけでむかつかなかった  
自分の話し方で、相手の気持ちも変わるんだなあと思いました  
注意された時に、先生にさわやかな話し方で話されると、自分たちがいやな気持ちにならなくてよかった  
先生がさわやかな話し方で注意しているのを聴いて、これだったらあまりいやな思いをしなくて相手にもしっかり伝えられると思った  
怒鳴られたりするより、さわやかな話し方で注意された方が気分がいいです  
生徒会のことを先生にしゃべっている時にうなずいたり、あいづちをしたりしてくれたので、うれしかった  
先生がさわやかな話し方をすると、注意されてもあまり責められている感じがなくて、不機嫌にならない  
授業中に「うるさい」と言われるより、納得できると思った



わざとらしい感じで変に聴こえた。話を聴いてくれるのは、少しくれしかった。アドバイスも「自分の話をわかってくれてる」と思えた  
先生が注意する時にさわやかな話し方をしていたのを聴いて「先生も意識して話している」と思った  
自分もいつもより反省できているんなことを考えることができたと思う。でも、あまり怒られずにいると先生を馬鹿にしたり甘く見たりするので、悪い時には怒った方がいいと思った



## 「上手な聴き方」活動展開案

### 活動のねらい

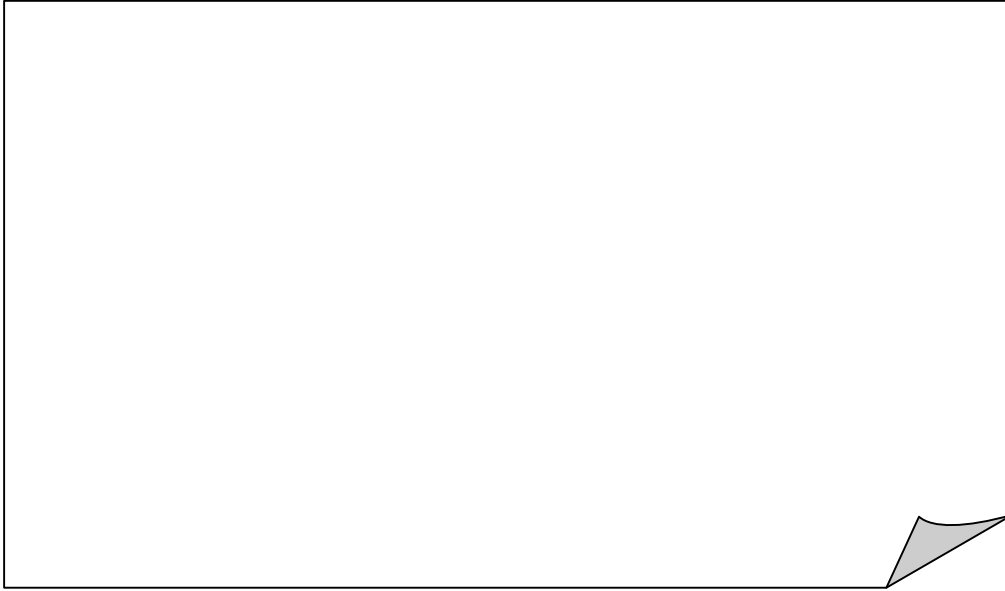
- ・互いの話を聴きあう活動をとおして、うなずきやあいづち、繰り返し、相手の方を見て聴くなどの受容的な話の聴き方について知る

	活動の流れ	留意点										
導入 (15)	1 スキルのねらいや意義を理解させ、動機付けを図る (1) 活動のねらいとスキルの意義を理解する  (2) 活動の注意を確認する ・恥ずかしがらずに一生懸命に活動に取り組む ・文句や悪口は言わない ・頑張っていた人がいたら拍手をおくる	・本時の活動のねらいとスキルの意義について説明する										
展開 (30)	2 モデルを見て、スキルの理解を図る (1) 2つの聴き方のモデルを見ながら、感じたこと、考えたことをまとめる モデルA「上手な聴き方」 モデルB「かわりのない聴き方」 (2) 上手な聴き方のポイントを確認する <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>1</td><td>相手の方を向く</td></tr> <tr><td>2</td><td>最後まで聴く</td></tr> <tr><td>3</td><td>うなずきながら聴く</td></tr> <tr><td>4</td><td>あいづちをうつ</td></tr> <tr><td>5</td><td>言葉を繰り返す</td></tr> </table> 3 ロールプレイをとおして体験をさせる (1) 「上手な聴き方」の練習をする ・シナリオにしたがって、聴き方の練習をする ・話し手と聴き手を変えて、聴き方の練習をする  4 振り返りをさせる (1) 話を聴いてもらって感じたことを話し合う (2) ペア同士、全体で、互いの感想を交流する	1	相手の方を向く	2	最後まで聴く	3	うなずきながら聴く	4	あいづちをうつ	5	言葉を繰り返す	・心理的ダメージを与えないために、教師がモデリングを行う ・話を聴いてもらえなかった時にどんな感じがしたか、モデルに話してもらう ・上手な聴き方の5つのポイントをモデリングしながら、確認する  ・活動の約束について再確認する ・時間を区切り、話し手と聴き手を交代しながら、聴きあう  ・よい聴き方を取り上げ、例示する ・感想を発表させる ・発表の聴き方にも注意させる
1	相手の方を向く											
2	最後まで聴く											
3	うなずきながら聴く											
4	あいづちをうつ											
5	言葉を繰り返す											
終末 (5)	5 まとめ (1) 学習したスキルを確認し、普段の生活でも意識する (2) 活動を振り返っての感想をワークシートにまとめる	・話を聴いてもらうことが、相手に受け入れられているという感じや安心感につながることに触れる										

# 「上手な聴き方」ワークシート

\_\_\_組\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

1 上手な聴き方のポイントを書きましょう。



2 今日の活動をふりかえりましょう。

(1) 上手な聴き方のポイントがわかりましたか。

よくわかった

わかった

あまりわからなかった

わからなかった

(2) 活動の感想を書いてみましょう。



## 「上手な聴き方」シナリオ

「わたしの好きなこと・好きなもの」

- 1 わたしの好きな色は、( )色です。  
どうして好きかというと

- 2 わたしの好きな動物は、( )です。  
どうして好きかというと

- 3 わたしの好きな食べ物は、( )です。  
どうして好きかというと

- 4 わたしの好きな音楽は、( )です。  
どうして好きかというと





## 「上手な聴き方」実践後の生徒の振り返りから

上手に聴いてもらえないと聴いてほしいのというモヤモヤした気持ちになる

上手な聴き方だともっと話したくなるけど、下手だと話したくなくなる

聴いてもらえないと「そっちが聴かないのなら、こっちも聴かない」という気持ちになった

上手な聴き方は、相手も自分の話に興味があるようでよかった。(かかわりのない聴き方は)ひとりで話しているみたいでいやだったし、不安になった

聴いてくれないときに最初は聴いてもらおうと思うが、最後はあきらめてしまう気がする

上手な聴き方はなんとなくおもしろいし、楽しいけれど、聴かない方はばからしくなる

上手な聴き方の方はもっと話したいと思うけれど、上手な聴き方じゃない方は、人の話を聴かないんだったら、しゃべりたくないと思った

相手に聴こえるようにがんばって話をしているのに、ちゃんと聴いてくれないとやる気をなくす

かかわりのない聴き方は、話すのが怖くなって、話をしていてもつまらなかった

聴いてくれると楽しいし、話しかいがある。話を聴いてくれないとつまらない。話をすることが恥ずかしいし、つらくなる

(上手な聴き方じゃない方は)どうでもよくなって、話すのが適当になってしまった

何も返事がないとちゃんと聴いているのかわからないので話すのがいやになった



実際にやってみると上手な聴き方もなかなか難しい

話の聴き方が重要だということがわかった

うなずいたりしてもらった方が、しっかり聴いているということがわかる

あいづちをうちすぎると逆にいやな気分になる。でも、人のことを見て聴いてくれるのはいいと思う

一生懸命聴いてもらえると気持ちがいい。一生懸命話す気になる

上手な聴き方をしてもらえると、話す方も楽しくなるし、話しやすい

話を聴くということは難しいと思った

人の話を聴くということは意外に難しいことなんだなあと改めて感じた

目を見て聴いてもらおうと安心感があつた。話を聴いてもらえないとさびしかったしやめたいと思った

あいづちをうってもらおうと、話すのが楽しくなる

あいづちをうってもらったり、反応してもらったりした方が話していて気持ちが楽。何もないと何を話してもいかわからないし、終わった後もさびしい



## 「聴き方上手になろう」活動展開案

### 活動のねらい

- ・互いの気持ちや考えを伝え合う活動をととして、上手な聴き方のスキルを練習し、スキルの定着を図る
- ・互いの気持ちや考えを交流することにより、互いを受容する態度を育てる

	活動内容	留意点
導入 (3)	1 学習したスキルの特徴を想起させる (1) 活動のねらいを確認する  (2) 前時の学習を想起させ、スキルの確認をする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聴き方のポイントを確認しながら、掲示する</li> <li>・繰り返しや質問などの応答を意識させ、確認する</li> <li>・応答の仕方の例を提示する</li> </ul>
展開 (5)	2 スキルを用いてロールプレイをさせる (1) 練習をする  (2) 話し手と聴き手を交代する  3 振り返りをさせる (1) 話を聴いてもらって、感じたことをまとめ、交流する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が話しやすいテーマを設定し、あらかじめ提示しておく</li> <li>・否定的・批判的内容とならないように注意させる</li> <li>・肯定的な評価によって、意欲付けが図られるようにする</li> </ul>
終末 (2)	4 まとめ (1) 活動を振り返っての感想をまとめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動中の聴き方について、フィードバックをする</li> </ul>

### 「聴き方上手になろう」実践後の生徒の振り返りから

普段やっている「聴く」ということがどんなに大切なものかわかった。この練習をいろいろなところで役立てていきたい

聴き方上手というのは、基本的なことだけれど、とても大切だと思った。いろいろな場面で実行していきたいと思います

聴き方上手になるためのポイントやコツがわかったのでよかった。普段の生活でもできるようにしたい



今までやってきて、きっと前より聴き方上手になれたと思う。最後まで話を聴くようになった  
授業をする前よりも断然聴き方がよかった  
学習する前より、聴き方がよくなってよかった。人の話をしっかり聴けるようになった  
前よりも話の聴き方がよくなったと思います



「あいづちをうつ」を練習の中でできたと思います。癖になってきたみたいですが  
はじめのうちはうまく聴けなかったけれど、だんだんとうまくなってきた。人の話に  
あいづちをうまくうてた  
はじめは恥ずかしくてうまくできなかったけれど、慣れてくると意外と簡単だった  
練習を振り返って、前よりも聴き方上手にできてよかった  
練習していくうちに上手な聴き方ができるようになってきた  
楽しくできたし、聴き方で、あいづちなどがうまくできるようになった。やるたびに  
よくなっていった  
最初はほとんど何もできなかったけれど、最後はできるようになってよかった  
言葉を繰り返すことはできなかったが、質問ができてよかった  
自分の話の聴き方についてあらためて確かめることができたのでよかった  
相手の言葉を繰り返せなかったのが、少し努力したい  
今までは、あまり気にしていなかったけれど、やってみて色々わかった



## 「聴き方上手になろう」テーマ

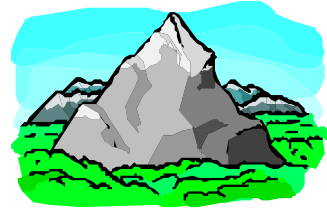


「もし百万円をつかえとしたならば」

もし、百万円をひとりでつかえとしたならば、何につかう？一つのことにとんと？それとも少しずついるんなことにつかう？どうして、それが欲しい(したい)のかな？

「行くとしたら、海？山？それとも.....？」

もしも、みんなで行くとしたならば、あなたは海？山？それとも.....？それはどうして？どんなことをしてみたい？



「願いが一つだけかなうとしたならば」

願いが一つだけかなうとしたならば、どんなことをお願いする？それはどうして？願いがかなったなら、どんな感じがするかな？



「わたしの好きなスポーツ」

わたしの好きなスポーツはやっぱり ! 魅力はなんといっても ! あなたは見る方が好き？する方が好き？

「行ってみたい国や場所」

行けるとしたならば、どこの国や場所に行ってみたい？そこで何をしてみたい？どんなことをしてみたい？



「わたしの好きなこと・好きなもの」

わたしの好きなこと・好きなものは ! どうして好きかという.....。好きなこと・好きなものの魅力を語ろう!

「うれしかったこと」

できたこと、見たこと、聴いたこと、誰かにしてもらったこと。今までで一番うれしかったことはどんなこと？その時、どんなことを思ったかな？



# 「聴き方上手になろう」ワークシート

組 番 名前 \_\_\_\_\_

## 1 聴き方上手になるためのめあて

相手の方を向く	最後まで聴く
うなずきながら聴く	あいづちをうつ
相手の言葉をくりかえす	

## 2 活動のふりかえり

(1) あなたの聴き方上手だったところ（話し手から）

(2) 自分の聴き方のふりかえり



## 「3つの話し方」活動展開案

### 活動のねらい

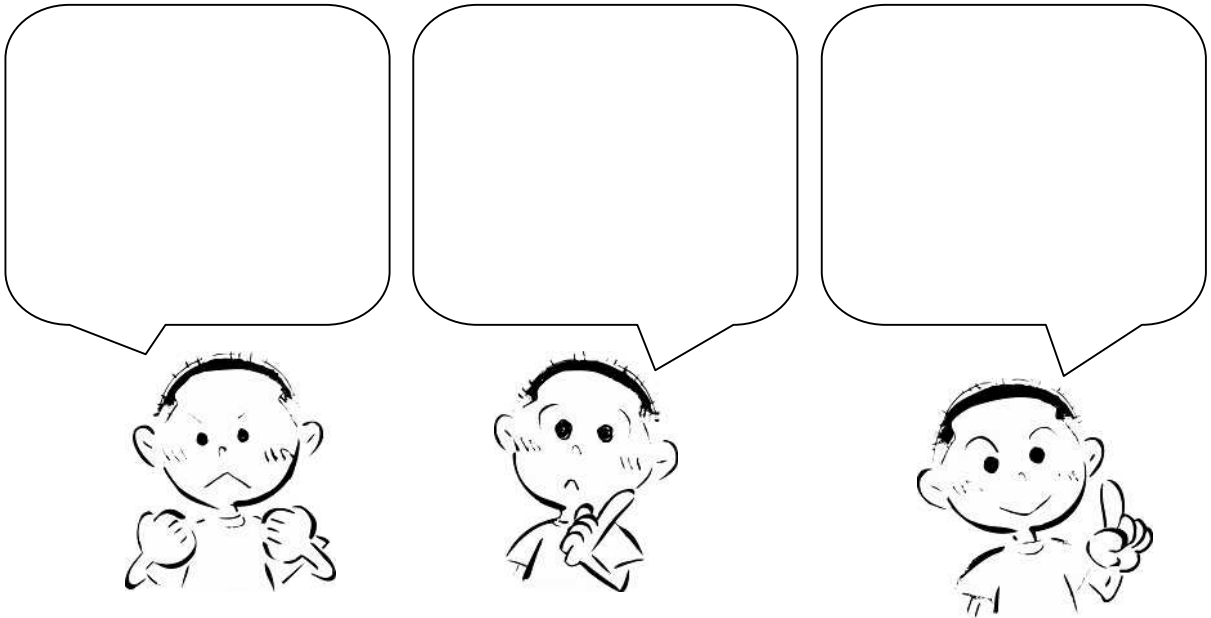
- ・攻撃的・非主張的・主張的な話し方の特徴や違いを理解し，互いの関係を保ちながら，自分の気持ちや考えを伝えるための手だてとして，主張的な表現があることを知る

	活動内容	留意点
導 入  (15)	1 スキルのねらいや意義を理解させ，動機付けを図る (1) 活動のねらいとスキルの意義の説明  (2) 活動の注意の提示 ・恥ずかしがらずに一生懸命に活動に取り組んでください ・文句や悪口は言わないこと ・頑張っていた人がいたら拍手をおくりましょう	・本時の活動のねらいとスキルの意義について説明する
展 開  (30)	2 モデルを見て，スキルの理解を図る (1) 3つの話し方のモデルを見ながら，感じたことをまとめる モデルA「攻撃的な表現」 モデルB「非主張的な表現」 モデルC「主張的な表現」  (2) 3つのモデルを見ながら，感じたことを発表する (3) 攻撃的・非主張的・主張的な表現の特徴について，説明する 3 ロールプレイをとおして体験させる (1) 3つの話し方をする  (2) 聴き手と話し手を交代して行う  4 振り返りをさせる (1) それぞれの話し方をした時やされた時に感じたことを話し合う	・心理的ダメージを与えないために，聴き手は教師がモデルとなる ・モデルを見る際の視点を示す 「3つの話し方の特徴や違いがあるか」 「話し方によって相手はどんな感じがするか」 ・3つの話し方をされた時にそれぞれどんな感じがしたか，モデルに話してもらおう  ・活動の約束について再確認する ・あらかじめ準備したシナリオにしたがって行わせる ・3つの話し方をされた時に，聴き手は，どう感じるか考えさせる ・時間を区切り，話し手と聴き手を交代して行わせる  ・感想を発表させる
終 末  (5)	5 まとめ (1) 学習した話し方の特徴を確認し，普段の生活でも意識させる (2) 活動を振り返っての感想をワークシートにまとめる	・適切な表現の方法を用いることによって，自分の気持ちや考えが相手に伝わりやすくなることを確認する ・攻撃的・非主張的・主張的な話し方について確認し，普段の自分の話し方がどの話し方に近いかが振り返らせることによって，意識化を図る

# 「3つの話し方」ワークシート

組 番 名前 \_\_\_\_\_

- 1 「あなた」の3つの話し方には、どんな特徴や違いがありますか。下に並んでいる言葉からあてはまるものを選んでかまいません。



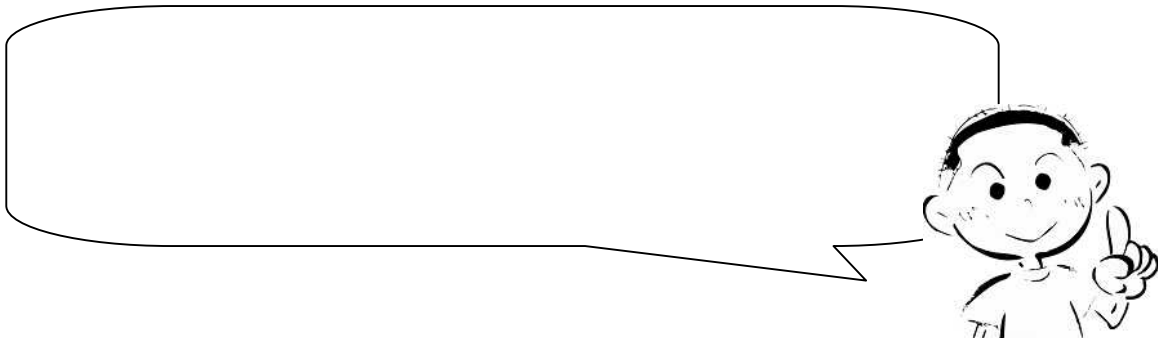
おとなしい 批判的 自分と相手の気持ちを大切にする はっきりしない  
はきはきしている さわやか いばっている いじけている  
一方的 自分の気持ちを大切にする 相手の気持ちを大切にする

- 2 今日の活動をふりかえりましょう。

- (1) 3つの話し方の特徴がわかりましたか。

よくわかった	わかった
あまりわからなかった	わからなかった

- (2) 活動の感想を書いてみましょう。



## 「3つの話し方」シナリオ1

そうじの時間になりました。そうじを始めましたが、班員のB君がまだ来ていません。あなたは、いろいろしながら待っていましたが、そうじが始まってから5分以上過ぎてから、B君がやっと来ました。

B 君：「ごめん、遅れちゃった。」  
あなた：「おい、遅いぞ。何分遅れていると思ってるんだ。」  
B 君：「だから、ごめんってあやまってるだろう。」  
あなた：「あやまればいいってもんじゃないだろう。」  
B 君：「じゃあどうしろっていうんだよ。」  
あなた：「遅れた分、残っているところ、ぜんぶやれよ。」



B 君：「ごめん、遅れちゃった。」  
あなた：「あ、うん…。あのさ」  
B 君：「悪い、悪い。」  
あなた：「え、いや、まあ、いいよ。まだ始めたばかりだし……。」  
B 君：「あ、そう。じゃあ。よかった。」  
あなた：「……。」



B 君：「ごめん、遅れちゃった。」  
あなた：「そうだね、5分以上の遅刻だよ。」  
B 君：「そうじの前に、と思って、ノートを出しに行ってたんだよ。」  
あなた：「そう、でも、今はそうじの時間だから、君が来ないと、そうじが遅れてしまうから、困ってたんだ。」  
B 君：「そうだね。本当にごめんね。」  
あなた：「次からは、そうじが終わってから出しに行くか、そうじに間に合うように戻ってきてほしいと思うんだ。」





## 「3つの話し方」シナリオ2

あなたは、放課後、A君と遊ぶ約束をしていました。ところが、待ち合わせ場所の公園で一時間以上待っていたのですが、A君はとうとう現れず、連絡もくれませんでした。次の日の朝、学校でA君に会ったあなたは.....

A 君:(向こうから近づいてくる)「おーい」

あなた:「なに？」

A 君:「今日の放課後、遊べる？」

あなた:「なに調子のいいこと言ってんだよ。お前、昨日はどうしてこなかったんだよ。公園で、ずっと待ってたんだからな。連絡くらいしろよ。」



A 君:(向こうから近づいてくる)「おーい」

あなた:「なに？」

A 君:「今日の放課後、遊べる？」

あなた:「えっ?いや、あの、昨日は.....。」

A 君:「遊べるの?ダメなの?どっちなの？」

あなた:「えっ?あ、まあ、遊べると思うけど.....」



A 君:(向こうから近づいてくる)「おーい」

あなた:「なに？」

A 君:「今日の放課後、遊べる？」

あなた:「それより、昨日どうしたの?僕、公園でずっと待ってたんだよ。」

A 君:「ああ、ごめん。昨日はうちに帰ったら、お客さんが来ていて、買い物とか頼まれたんだ。」

あなた:「何かあったのかと思って心配してたんだよ?今度からは、電話で急に用事ができたって連絡してくれると助かるよ。」



## 「3つの話し方」実践後の生徒の振り返りから

「おこった君」が言うように話すと、どうしても一方的になってしまう。聴いていてもあまり気分がよくなかった。「さわた君」の話し方は、ちゃんと聴くことができる

「さわた君」は、ちゃんと自分の言いたいことを言っているのだから、解決しそうに感じる

「おこった君」だと聴いてる方が悲しい。「いじた君」だとモヤモヤするけれど、「さわた君」だと二人ともいい気分になれる

気持ちのこめ方や言葉の使い方によって立場が変わると思った



自分はおこった君の話し方がいまいけれど、周りの人はさわた君の方がいいんだと思った  
自分がいつもどういう風に話しているか言われてみてわかった。やっぱり、はっきりしている方がいいと思う

話し方にも特徴があることがわかった。自分は「おこった君」タイプだと思った

3つの話し方をしてみて、どんな気持ちになるかがわかった。話すときに、自分と相手の気持ちを考えて話すのがいいと思いました

自分と相手の気持ちが何となくわかった。普段も同じような話し方をしているんだなと思いました

3つの話し方を聴いていたら、友達の中にも同じ話し方をしている人がたくさんいると思った  
自分の話し方がどんなとらえられ方をしているのかわかったし、その人がどんな気持ちで接しているのかわかりました

3つの話し方に気を付けながら話してみて、自分の話し方がわかった

3つの話し方の中には、自分と同じ話し方もあった



3つの話し方をされたときの気持ちがわかったし、人の気持ちを考えて話したいと思った

自分の気持ちと相手の気持ちを大切にすると気持ちがよくなる

何気なく話している会話でも、相手のことを考えて話したい

3つの話し方で、相手の気持ちを左右するということが改めてわかった。私もちょっと考えながら話してみようと思った

実際にやってみると、相手が今までどう思っていたかがわかった。これからは、相手、自分の気持ちを考えられるようになりたい

話し方の学習もしたいと思っていたので、とてもうれしかったです。人と話をするときに、少し意識してどのタイプか探してみたいです



## 「さわやかな話し方～わたしメッセージ～」活動展開案

### 活動のねらい

- ・主張的な表現のひとつとして、わたしメッセージがあることを知り、わたしメッセージを使った話し方について知る

	活動内容	留意点
導 入 (15)	<p>1 スキルのねらいや意義を理解させ、動機付けを図る</p> <p>(1) 活動のねらいとスキルの振り返り</p> <p>(2) 活動の注意の提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・恥ずかしがらずに一生懸命に活動に取り組んでください</li> <li>・文句や悪口は言わないこと</li> <li>・頑張っていた人がいたら拍手をおくりましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の活動を振り返り、3つの話し方の特徴を想起させる</li> </ul>
展 開 (30)	<p>2 モデルを見て、スキルの理解を図る</p> <p>(1) モデルを見ながら、主張的な話し方について考える</p> <p>3 ロールプレイをとおして体験させる</p> <p>(1) わたしメッセージを考える</p> <p>(2) わたしメッセージを使ったロールプレイを行う</p> <p>(3) 聴き手と話し手を交代しながら、練習する</p> <p>4 振り返りをさせる</p> <p>(1) 互いのセリフを聴いて、感じたことを話し合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シナリオを提示する</li> <li>・攻撃的な話し方のモデリングを行い、その結果についても予想させる</li> <li>・主張的な表現の仕方の一つとして、わたしメッセージを使った話し方について説明する</li> <li>・モデリングされた場面でのわたしメッセージを使った話し方を考えさせる</li> <li>・活動の約束について再確認する</li> <li>・声の大きさや表情にも注意させる</li> <li>・時間を区切り、話し手と聴き手を交代しあう</li> <li>・互いのセリフを聴いて感じたことを話し合う</li> <li>・よい話し方を取り上げ、全体に紹介する</li> <li>・感想を発表させる</li> </ul>
終 末 (5)	<p>5 まとめ</p> <p>(1) 学習したスキルを確認し、普段の生活でも意識させる</p> <p>(2) 活動を振り返っての感想をワークシートにまとめる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活を振り返り、わたしメッセージが使える場面を考える</li> <li>・決まった表現の仕方があるのではないことを説明しながら、自分も相手も大切にしたい表現を心がけることが大切であることを確認する</li> </ul>

# 「さわやかな話し方」ワークシート

\_\_\_\_組 \_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

## 【シナリオ1】

あなたは、昼休みに図書室で本を読んでいた。となりでは、AさんとBさんが日曜日に遊びに行く話をしています。あなたは、前から読みたいと思っていた本だったので、じっくり読みたいと思うのですが、二人の声が気になって集中できません。そのうち、Aさんがあなたに話しかけてきました。

ねえねえ、あなたも今度の日曜日に遊びに行かない？



うるさいわねえ。話しかけられると、集中して本が読めないじゃない。本当に迷惑よ。



「あなた」の言葉を「わたしメッセージ」にしてみましょう。

あなたに( )と  
わたしは( )ので、  
わたしは( )と思うの。



## 2 わたしメッセージで話しましょう。

### 【シナリオ2】

本屋さんに予約してやっと買った人気の本をあなたは読んでいます。まだ半分しか読んでいないのですが、仲のいいD君に、どうしても貸してほしいと言われました。あなたは、自分がまだ読み終わっていないので、読み終わってから貸したいと思っています。

ねえ、その本、僕も前から読みたいと思ってたんだ。今週中に読み終わるから貸してちょうだい。



君に( )と  
僕が( )ので、  
僕は( )と思うんだ。



## 2 今日の活動をふりかえりましょう。

(1) さわやかな話し方のコツがわかりましたか。

よくわかった	わかった
あまりわからなかった	わからなかった

(2) 活動の感想を書いてみましょう。

Large empty speech bubble for writing a reflection.



## 「さわやかな話し方～わたしメッセージ～」実践後の生徒の振り返りから

しっかり理由を話してから、自分の気持ちを話した方がいいと思った  
しゃべり方によって相手の気持ちが違ってることがわかった  
この話し方だと自分も話した後にいらいらせずすむ。普段は怒ったような話し方なので全然違った  
自分の気持ちと相手の気持ちを大切に話すといいと思った。いつも話している話し方と違って、  
違和感があった  
自分の考えを話した方が相手もわかってくれると思う。自分は普段から相手を怒らせたり、傷付けた  
りしないように気を付けているけれど、改めて大切なんだなあと思った  
わたしメッセージで話してみて、こんな言い方があるんだなあと思った  
こういう話し方をすると気分がいい。普段の自分の話し方とは、だいぶ違う  
わたしメッセージでは、言い方を少し変えるだけで伝わり方が違うことがわかった。話し方が普段と  
違うので変な感じがした  
相手にわかってもらえるように伝えるのは大変なことだと思った  
言葉が少し違っただけで、相手への伝わり方が違うと思った



わたしメッセージで話すのはちょっと言いづらいいけれど、普段の話し方と比べてお互いいい気持ち  
になる  
意識して話したら、相手も理解してくれると感じたのでよかった  
普段の話し方と全然違うと思った。相手の気持ちをわかろうとしている話し方だなあと思いました  
いつもの話し方でいうより、さわやかな話し方の方が聴いている方も、話している方も気持ちがいい  
んだなあと思いました  
聴きやすいし、いらいらしない。気分がいい  
自分の意見を尊重していいと思った  
さわやかな話し方だと、お互いにおだやかになる



ちょっとした言葉遣いで相手への伝わり方が違うんだと思った。理由を付け加えて話すとより納得で  
きると思う  
自分の考えが全く伝わらないような話し方をしていたということがわかったので、これからは、少し  
ずつこの活動で学んだことを生かしていけたらいいと思いました。また、相手の気持ちも考えていか  
なくてはいい感じました  
言い方が少し違っただけで、相手の気持ちも変わってくるということがわかった。いつもの話し方と  
違うので、「さわた」の話し方もやってみたい



## 「わたしメッセージで話そう」活動展開案

### 活動のねらい

- ・いろいろな場面での主張的な話し方を考えて、練習する活動をとおり、主張的な表現の定着を図る
- ・互いの気持ちや考えを交流することにより、自分の気持ちや考えを伝えようとする態度を育てる

	活動内容	留意点
導入 (3)	1 学習したスキルの特徴を想起させる (1) 活動のねらいを説明する (2) 前時の学習を想起させ、スキルの確認をする	・わたしメッセージのポイントを確認する
展開 (5)	2 スキルを用いてロールプレイをさせる (1) シナリオの説明を聴いて、わたしメッセージをつくる  (2) わたしメッセージをつかってロールプレイを行う  3 振り返りをさせる (1) 話を聴いてもらって、感じたことをまとめる	・ワークシートを配布する ・シナリオは、わたしメッセージをつくりやすいものを準備する ・いろいろな表現の仕方があることを確認する ・活動の約束について再確認する ・声の大きさや表情にも注意させる  ・互いのセリフを聴いてみて感じたことを話し合う ・よい話し方を取り上げ、全体に紹介する
終末 (2)	4 まとめ (1) 活動を振り返っての感想をまとめる	・自分の気持ちや考えを適切に相手に伝える方法を身に付けることが、互いの理解が深まることにつながることを説明する

### 「わたしメッセージで話そう」実践後の生徒の振り返りから

さわやかな会話は、人との関係をよく保てると思うので、この話し方を友達との会話の中で使ってみようと思った

普段何気なく会話している中で、話し方で相手の気持ちも変わると思った。人の気持ちと自分の気持ちを考えて、これからの生活でも生かしていきたい

どうすれば相手が傷付かないかを一番に考えた。自分も普段から相手のことをよく考えて話したいと思う

話し方のパターンはいろいろあるけれど、いつものように話しているのとはちょっと違ったから、もう少し相手にわかりやすく話すようにしたい



さわやかな話し方だと、より気分がよくなって、話していて楽しかった。話し方によって気持ちが変わってくるので、大切だと思った

こういう話し方をされると好感がもてる。自分の考えを相手に上手に話せると、不快な気持ちにさせないんだなと思った

さわやかな話し方は、相手もさわやかになるし、自分もさわやかになる。話し手の表情でどのように感じるかが変わる

普段、自分がどういう話し方をしているか考えようと思った

話し方が難しいことがわかった。自分の話し方とは、反対の話し方だと思った

主語を「わたし」にするとさわやかな話し方になることがわかった

自分の普段の話し方より、話している方も言われている方も気分がいい



普段の話し方と比べて難しい話し方だと思った

わたしメッセージをぱっと話せるようになるのは少し難しいけれど、自分と相手の気持ちを考えて、しっかり話せるようになりたい

活動をとおして相手を傷付けない話し方がわかった。セリフを考えることは難しかった

わたしメッセージはいいと思うけれど、普段はすぐにできないと思った

あまりやったことがなかったので最初は迷ったけれど、だんだん慣れてきた





# 「わたしメッセージで話そう」ワークシート1

組 番 名前 \_\_\_\_\_

あなたは、生徒会からの大切なお知らせを帰りの会でみんなに連絡しています。ところが、ざわざわしていて、あなたの話を聴いていない人もいます。

きちんと連絡を聴いてもらわないと、あなたは困ってしまいます。

## 1 わたしメッセージで話しましょう。

みんなに( )と  
わたしは( )ので、  
わたしは( )してほしいの。



## 2 相手のセリフを聴いて感じたことを書きましょう。

A large, empty speech bubble shape intended for writing notes.



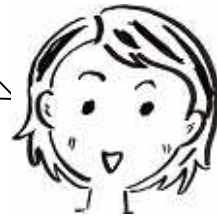
## 「わたしメッセージで話そう」ワークシート2

\_\_\_組\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

放課後、友だちのCさんがあなたのそばにやってきて、「ねえ、ちょっと聴いてよ。D子がね、私たちの悪口を言ってたんだって。むかつくから、みんなが無視しない?」といいました。

### 1 わたしメッセージで話しましょう。

ねえ、ちょっと聴いてよ。D子がね、私たちの悪口を言ってたんだって。むかつくから、みんなが無視しない?



あなたに( )と  
わたしは( )ので、  
わたしは( )と思うの。



### 2 相手のセリフを聴いて感じたことを書きましょう。

Blank space for writing a response to the dialogue.

