

## ワークシート 1

### こんなときあなたなら何といたしますか？

今日は仕事が忙しく、帰宅するのが少し遅れてしまったあなた。キッチンで急いで夕食の準備に取りかかっていると、小学校2年生の娘のかおりちゃんがやってきて、今日学校であったことをあなたの隣で話し始めました。包丁や火を使っているのが危ないのですが、かおりちゃんは夢中で話し続けています。さて、かおりちゃんに何と言いますか？



### あなたの解答



D	describe (事実を描写する)	
E	express (感情を表現する) explain (説明する) empathize (共感する)	
S	specify (ひとつの提案をする)	
C	choose (選択肢を提案する)	



## ワークシート2

それでは、アサーティブな言い方の練習です。

### ケース1

高校3年生の息子、ヒロアキくんが友達と花火に出かけ、夜中の2時に帰ってきました。11時には帰ると言っていたので、何か起こったのではないかとあなたは心配して待っていたのです。さて、ヒロアキくんに何と言いますか？

D	
E	
S	
C	

### ケース2

明日は休日。小学生の2人の子どもたちをディズニーランドに連れて行く約束をしています。ところが、今日、同僚から「体調がすぐれないので明日の仕事を変わってほしい。」と頼まれてしまいました。

同僚を気遣い、仕事を変わったあなた。そのことを、帰宅後、子どもたちに伝えると、5年生のユウタくんは「うそつき！約束したじゃないか!!」と言って怒り出し、2年生のミキちゃんは「やだ！絶対に行く〜。」と言って泣き出してしまいました。

どうしますか？

D	
E	
S	
C	

資料 1

3つのタイプの自己表現

<p><b>非主張的</b> (non-assertive) 「自分より他者を優先し、自分を後回しにする表現」</p>	<p><b>自己主張的</b> (assertive) 「自分のことをまず考えるが、他者をも配慮する表現」</p>	<p><b>攻撃的</b> (aggressive) 「自分のことだけ考えて、他者を踏みにじる表現」</p>
引っ込み思案	正直	強がり
卑屈	率直	尊大
消極的	積極的	無頓着
自己否定的	自他尊重	他者否定的
依存的	自発的	操作的
他人本位	自他調和	自分本位
相手任せ	自他協力	相手に指示
承認を期待	自己選択で決定	優越を誇る
服従的	歩み寄り	支配的
黙る	柔軟に対応	一方的に主張
弁解がましい	自分の責任で行動	責任転嫁
私はOKではない あなたはOK	わたしもOK あなたもOK	わたしはOK あなたはOKではない

※平木典子『アサーショントレーニング～さわやかに自己表現のために～』  
(日本・精神技術研究所)より、一部改作

## カクテルパーティ

### ねらい

- 一方通行のコミュニケーションの不自然さと双方向のコミュニケーションの大切さに気づく。

### 準備物

なし

### 所要時間

10～15分

### 進め方

1. 学習者に二重の円形に並んでもらい、内側の人と外側の人とが1対1になるよう向かい合ってもらいます。
2. ファシリテーターがあるテーマを提示し、内側の人はそのテーマについて、1分間で話します。その間、外側の人是一言も発せず相手の話を聞くようにします。
3. 外側の人に「時計回りに○人動いてください」と指示し、ペアを交換します。
4. 今度は外側の人に1分間話してもらい、内側の人には黙って聞くようにします。
5. これを何度か繰り返しますが、同じテーマでもよいし、違うテーマでもよいでしょう。ただし、テーマを提示した後、少し考える時間をとった方が親切です。
6. 終わったら、一方的に話したときの気持ちや、黙って聞かなくてはならない気持ちについて、何人かに発表してもらいます。

※テーマについては、「自己紹介」「研修に参加した動機」「研修で学びたいこと」など、いろいろなテーマが設定できます。

※2人組になっても実施できます。その際は、片方の人が一方向的に話し、もう片方的人是黙って聞くようにします。

どちらの人に話してもらうかについては、「身長の高い方」「年齢の若い方」「ジャンケンで勝った方」「50音順で名前の早い方」など、いろいろ提示してください。

## トロプス TROPS

### ねらい

- 競い合いとは異なるジャンケンゲームをとおして、学習者同士のコミュニケーションを図る。
- 活発に活動する学習環境をつくる。

### 準備物

なし

### 所要時間

5～10分

### 進め方

1. 円形に椅子を並べて着席してもらいます。
2. 立ち上がって5人勝ち抜きのジャンケンをします。勝てた順から着席してもらいます。
3. 勝ち抜いて着席している人と、勝ち抜けずに立っている人に、今の気持ちを聞きます。
4. 再び立ち上がり、今度は5人とアイコになったら着席してもらいます。
5. 勝ち抜きジャンケンとアイコのジャンケンのときの気持ちの違いを聞きます。
6. ジャンケンは「勝ちを競うゲーム」ですが、「ともにアイコを出そう」という意識が、学習者同士の暗黙のコミュニケーションを生み出すことを説明します。
7. 「TROPS」というアクティビティ名は、「SPORT」を逆から書いたものということを最後に説明しましょう。

## 自己紹介

### ねらい

- 中心となる活動のテーマに関する自己紹介をすることで、活動にスムーズに進めるようにする

### 準備物

なし

### 所要時間

5～10分

### 進め方

1. グループに分かれます。(1グループ4人以上)
2. グループ内で自己紹介をします。自己紹介の中に、中心となる活動につながる項目を入れます。  
【例】「子どもとのコミュニケーション」に関するプログラムを実施する場合
  - ・名前
  - ・子どもの紹介(人数、名前、年齢、性別等)
  - ・最近、子どもと一緒にして楽しかったこと 等