

6月、7月の全校集会で人間関係づくりワークショップを行いました。それぞれのワークのポイントを載せています。次回以降のワークでも活用できるよう、復習し、身につけておきましょう。

## ❖わたし言葉で会話しよう(6月実施)

わたし言葉とは「私」を主語にして主張する方法です。主語を「私」にすると、相手に配慮しながら自分の主張もできるので、自他共に尊重したコミュニケーションをとることができます。

英語の時間、辞書を使おうとしたら、仲の良いAさんが、あなたの机の上にあった辞書を勝手に使っていました。

〈会話 ア：あなた言葉〉

あなた：「あれ、辞書がない。なんだよ、Aさん、辞書返してよ」

Aさん：「ちょっと待って、これ写してから・・・」

あなた：「Aさん、勝手に辞書使うなんてひどいよ」 ←あなた言葉 (Youメッセージ)

〈会話 イ：わたし言葉〉

あなた：「あれ、辞書がない。なんだよ、Aさん、辞書返してよ」

Aさん：「ちょっと待って、これ写してから・・・」

あなた：「ぼく(わたし)は、勝手に辞書使われるといやだなあ」 ←わたし言葉 (Iメッセージ)

## ◎あなた言葉 (Youメッセージ)

わたしはAさんのことをひどい人だと思う

→ Aさん自体を否定している。

## ◎わたし言葉 (Iメッセージ)

Aさんのしたことがわたしはいやだった

→ Aさんの行動で自分がどのような気持ちになったかを伝えている。

## ◎「〈あなた言葉〉を〈わたし言葉〉になるように書きかえてみよう」みんなの意見

あなたがテスト勉強しているそばで、友達が騒いでいます。

「〇〇、うるさいから静かにして」(あなた言葉)

- ・私は今テスト勉強をしているから、話してもいいけど、騒がないでくれると私は集中できるからよろしくね!
- ・もう少し声の音量下げてくれる?今テスト勉強してるんだあ。
- ・〇〇さん、今テスト勉強しているから、少しボリュームを下げてほしいな。
- ・「ごめん、勉強したいから静かにしてくれる?」
- ・「〇〇、ごめんね。テスト勉強してるからちょい声のボリューム下げてくれん?」
- ・私は、〇〇してるから少し静かにしてほしいなあ。
- ・私は勉強してるから静かにしてもらえると嬉しいな。
- ・テスト勉強しているから、もう少し声の大きさを小さくしてくれたらうれしい。

## ❖ 自己表現の仕方を理解しよう (7月実施)

自己表現には、大きく分けて3つのタイプがあります。

### ① 攻撃的な自己表現(アグレッシブ)

自分の意見、気持ちははっきり言うが、相手の意見、気持ちは無視、軽視する。

### ② 非主張的な自己表現(ノン・アサーティブ)

相手の意見、気持ちをうかがって相手に合わせるため自分の意見、気持ちを表現しない。

### ③ アサーティブ

自分の意見、気持ちを表現するときに相手の気持ちにも十分配慮する。

## ◎アサーティブな自己表現のポイント

- ① 自分の感情を大切にしていよ、表現していよ。
- ② 自分と同様に相手にも感情がある。
- ③ いつでもどこでもアサーティブであらねばならないと考えない。  
(ときには攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現になってもよい)



## ◎自己表現の例

クラスで3人組が話をしています。自分も仲間に加わりたくて、話し込んでいる3人組に近づきます。

□突然話に割り込み、自分が話したい話をする。(攻撃的な自己表現)

□3人の近くに微笑みながら立ち、向こうが気づいてくれるのを待つ。(非主張的な自己表現)

□話がひと区切りするまで待ち、仲間に加わってもいいかどうか尋ねる。(アサーティブな自己表現)

## ◎「アサーティブな自己表現を考えてみよう！」各班の意見

あなたは、友人と映画を見に行くことになりました。しかし友人が提案してくれた映画は、あなたの一番見たくないタイプの映画でした。友人に対して自分の気持ちをどのように伝えればいいでしょうか。

- ・私はそういうのあまり好きじゃないな。別の映画見ない？
- ・そのタイプの映画は苦手だから、他のタイプの映画をみてみない？
- ・ごめんけど、こういう系の映画は苦手なんだよね……。こっちの映画なんかはどう？
- ・ごめん！俺その映画苦手だから、皆が見れる映画はどうか～。
- ・同じ時間帯で別々の映画を見るように提案する。



## ❖ 次回の予習

10月の人間関係づくりワークショップでは、アサーティブな自己表現の方法のひとつとしての「DESC法」を用いて、「待ち合わせに遅刻してきた友人に対する言葉かけ」についてグループワークを行います。自分ならどのような言葉かけをするか、ぜひ考えてみてください。

### 【DESC法】

- ① D (Describe : 事実の描写) →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを伝える。
- ② E (Express : 気持ちの表現) →自分の気持ちを表現する。(わたし言葉で)
- ③ S (Specify : 行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案する。
- ④ C (Choose : 行動の選択) →相手がこちらの提案を受け入れた場合と受け入れなかった場合それぞれに対して結果や選択肢を示す。