

**【学習のねらい】**

相手にいやな思いをさせないように配慮しながら、自分の言いたい思いをはっきりと伝える言い方ができる。

(アサーショントレーニング)

**【準備するもの】**

- ・鉛筆
- ・「ワークシート」

**【進め方】**

(1) となり同士で二人ずつペアをつくる。

(2) グループで「夫婦の会話①」についてロールプレイするように伝える。

「夫婦の会話①を役割分担してやってみましょう。夫婦共にどんな気持ちでしょう。」

(3) 夫婦の会話②についてロールプレイするように伝える。

「次に夫婦の会話②をやってみましょう。①と比べて気持ちがどう変わるか考えながらやってみてください。」

(4) ①と②を比較して何が違うのか、グループで話し合ってもらおう。

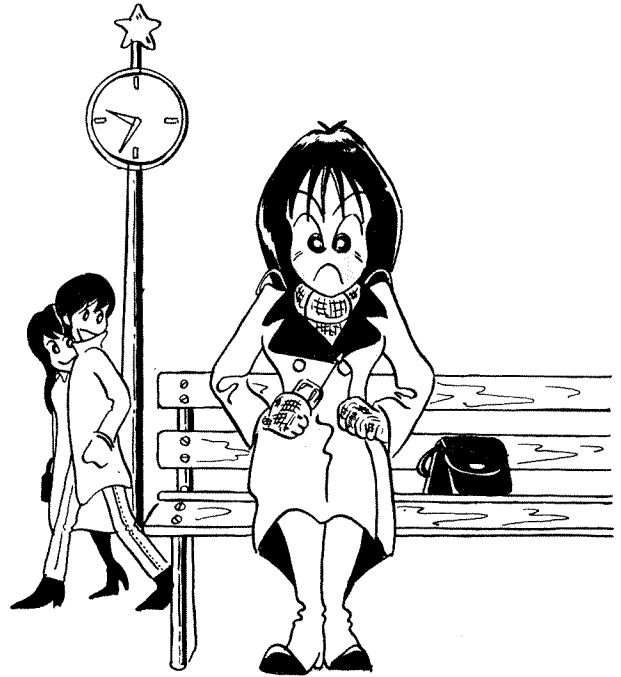
(5) いくつかのグループに話し合った結果を発表してもらおう。

(6) 「夫婦の会話」のまとめとして、「資料編」の説明をする。

(7) 個人で「実践編」を考え、ワークシートに記入し、よりよいやりとりのためにどうしたらいいか、となり同士のペアで話し合う。

(8) いくつかのグループに話し合った結果を発表してもらおう。

(9) 「実践編」のワークシートをもとにして、まとめをおこなう。



**【発展】**

(1) 「夫婦の会話」は、参加者の数人に全体の前でやってもらうことも考えられる。

(2) 他にもいろいろな場面を想定して、会話をおこなうことができる。

心地よいやりとりのために 夫婦の会話

<夫婦の会話 ①>

Ⓜ 「うわっ、もう7時だ。なんで、もっと早く起こさないんだ！」

Ⓜ 「なんでそんなに大声出すのよ。

いつも通り7時に起こしたじゃない。」

Ⓜ 「今朝、6時半に起こしてくれて、言ったじゃないか。」

Ⓜ 「そんなこと、聞いてないわよ。」

Ⓜ 「確かに言ったよ。お前がちゃんと聞いていなかったんじゃないか。」

Ⓜ 「ぜーったい聞いてないわよ。」

Ⓜ 「いいよ、もう。すぐ出ないと遅れるから。」

Ⓜ 「どうぞ、ご勝手に」

<夫婦の会話 ②>

Ⓜ 「しまった！寝過ごした。昨日、6時半に起こしてくれて頼まなかったっけ？」

Ⓜ 「早く行きたかったのね。でも私知らなかったから……。どうしましょう。」

Ⓜ 「急がなくっちゃ、遅刻しちゃう。困ったなあ。」

Ⓜ 「まだ7時なんだから、急いで準備しましょうよ。」

Ⓜ 「そうだね、出かけられるように、手伝ってくれないか。」

Ⓜ 「OK。いいわよ。」

①と②、何が違うのでしょうか。考えてみましょう。

## ワークシート

### 心地よいやりとりのために 資料編

屋内でキャッチボールをしている兄弟がいます。他の人は見て見ぬふりをしています。あなたならどのように注意しますか。

わたしたちはつい、「いけません。キャッチボールをやめなさい。ガラスがわれてしまうでしょ。」と言ってしまうかもしれません。

これを「相手の気分を害さない言い方」で考えますと

#### 【3つのステップ例】

#### 【言い方例】

##### ポイント1

相手の事実を確認  
場面を描く。

「楽しそうにキャッチボールをしているね。」

##### ポイント2

自分の気持ちの伝達  
共感する。

「でもね…、ここでやりたい気持ちはわかるけど、ガラスを割りそうだから、心配でたまらないんだよ。お願いだから、私がヒヤヒヤするようなことはやめてほしいな。」

##### ポイント3

行動変容への提案。  
(肯定的な言い方)

「力いっぱい投げ合える外でやったほうが楽しいと思うけどどうかな？」

## 心地よいやりとりのために 実践編

次の場面を想定してどのように言ったらよいか考えましょう。

## 課題

いつもゲームばかりして遊んでいる息子に、もっとしっかり学習してほしいと期待を寄せて母親がしかりつけました。

すると、突然息子は、どなり散らしたり、物にやつ当たりして母親を威嚇し始めました。息子は、母親に何かいいたそうです。

母親の気持ちになってどう言いますか。

次の3つのステップにそって言い方を工夫してみましょう。

- 1 相手の事実や気持ちを確認する。場面を描く。
- 2 自分の気持ちで伝える。共感する。
- 3 行動変容への提案をする。(肯定的な言い方)

様々な場合を想定して、3つのステップで考えてみましょう。

## 解 答 例

- ① お母さんが何か言うと、そんなに暴れなければならないほどイライラしちゃうんだね。
- ② お母さんは悲しいよ。あなたがイライラしちゃう気持ちをお母さんも理解したいけど、あなたが何を言いたいのか分からない。暴れられても辛いだけなの。お願いだから八つ当たりは辞めて。
- ③ 言いたいことがあるのは分かるんだけど、言葉で言ってくれないと伝わらないんだよ。きちんと聞くから、そこに座ってお母さんに分かるように話してよ。