

<わたしメッセージトレーニング例題>

- * 近所の人と話をしていると、「今の若い人たちは、本当に自分勝手よね。」と言いました。私はいちがいにそうは言えないことだと思っているので、そういう発言を聞くとなんだか悲しくなっていました。
- * 私は、5年ほど前にここに住むようになりました。先日の自治会の会合の時のことです。早く会場に着いたので、次に来られた方のことを考え、奥に座っていました。すると、後からきた方に「君の席は入り口の方だよ。」と言われました。「席など決まっていなはずなのに…」と不快に感じました。

学び
10

トイレのメッセージ

個人・グループ討議 25分

【学習のねらい】

相手を尊重しながら、自己主張していく方法について学び合う。

【準備するもの】

- ・ 「トイレのメッセージ」カードを全員分用意する。
- ・ 筆記用具。
- ・ メッセージ事例

【進め方】

- (1) 各自に「トイレのメッセージ」カードを配る。
- (2) 各自、自分が店長ならどう書くか、メッセージ案を考える。
- (3) グループで発表しあい、中から1つないし2つ選ぶ。
- (4) 全体の場で、選んだものとその理由を発表する。
- (5) 最後に、事例を紹介する。

【留意点】

非攻撃的自己主張のトレーニングとして、次のメッセージについて、どう表現したらよいか考えることもよい。また、参加者から事例を出してもらい、全員で考えるのもよい。

(事例)

- * 「スリッパはそろえておきましょう」
- * 「犬に糞をさせるな！」
- * 「廊下を走るな！」

当店のトイレをきれいにお使いいただき、誠にありがとうございます。また、ご利用ください。

トイレのメッセージ

【例題】

あなたはコンビニエンスストアの店長さんです。普段から大勢の方々に利用していただいております。しかし、最近、トイレの使い方が悪く、困っています。ある時はガム、ある時はたばこの吸い殻、またある時は……。毎日掃除をし、きれいにしているのに、こう毎日続くと本当に困ってしまいます。そこで、トイレに張り紙をしようと考えました。あなたなら、その張り紙にどんなメッセージを書きますか。

例 1

例 2

例 3

例 4

例 5