

1. 自分自身のふりかえり

② がんばっているあなたへ

《ねらい》

日々のがんばりを互いに認め合いながら、言葉で伝えることの大切を感じる。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		今日は、うんと素直になって、自分のことを認めたり、褒めたりしましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8参照	
		3. ルールとマナーの確認	P. 3参照	
展開 (30)	10	4. ワークシートに記入する。 ・呼んでほしい名前 ・他人から言ってほしい言葉 (ワーク 1)	4. 今日は、グループのみなさんに呼んでほしい呼び名と言ってほしい言葉を ワーク1 に書いていきましょう。例の中から選んだり、少し変えたりするだけでもいいです。	・こんな言葉を言ってほしい、こうしてもらえたらうれしいという言葉を書いてもらう。
	10	5. グループで活動する。 ・言ってほしい言葉	5. ワークシートをグループの中で交換しましょう。交換したら、順番に心をこめて言ってあげましょう。まず、「〇〇さん、……だね。」と呼んでほしい名前を最初に言ってから、言ってあげてください。言ってもらう人は、目を閉じて聞きましょう。	・はずかしがらず心をこめて言ってあげるよう伝える。
	10	6. ワークシートに記入する。 ・言われたり、言った感想 (ワーク 2)	6. 言ってもらってどうでしたか。言われた時、言った時に感じられたことを ワーク2 に書きましょう。書き終わったら、グループで紹介しあいましょう。	・何人かに全体で発表してもらってもいい。
まとめ (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	5	8. まとめ	いかかでしたか。人は、認められたり、褒められたり、励まされると、心がほっとしますね。みなさんが、毎日、いろいろなところでがんばっておられますが、言葉にされないことと伝わらないこともありますね。褒めたり、ねぎらいの言葉を普段からお互いに伝えることができますね。	

がんばっている あなたへ

親として、妻や夫として、また職場でも責任ある仕事をし、毎日がんばっているはずなのに、誰も認めてくれなかったり、もっともっとと言われたり…気持ちが萎えてしまうことはありませんか。

今日は、「この一言があると元気になれるのになぁ」という言葉を素直に書いて、お互いに元気を充電していきましょう。



ワーク1 今日、呼ばれたい名前や言ってほしい言葉を書きましょう。

○呼ばれたい名前 ()

○言ってほしい言葉

(例) ・大変だよね。

・大丈夫だよ。

・よく頑張ってるね。

・何とかなるよ。

・そんなにがんばらなくてもいいよ。

[]

ワーク2 言われたり、言ってみた感想を書きましょう。

[]



今日を振り返って

[]