

6 心が動くひとつの言葉



話の素材 (学習資料)

場面1



ユキを立ち直らせるには
どうしたらいいんだろう？



うざい。掃除だ勉強だと
うるせえんだよ。



ユキ、何度言ったら分かるんだ。
ちゃんと掃除しなきゃだめだろう！



うるせえ！
何でかまうんだよっ！



卒業できたのは先生のお
かげだよ。あのときの
先生の言葉、忘れられないよ。



補足説明

中学校2年生のユキは、授業をなまけ、掃除もせず、注意されると反抗した。
ある日掃除をさぼったユキに対し、先生が厳しく注意した。しかし、ユキは先生に激しく反抗した。
「何でかまうのか」と反抗するユキに、先生がある言葉をかけた。

問い

先生に反抗していたユキが、その後先生に感謝するようになりました。どんな言葉がユキの心を変えたいと思いますか。皆さんが考えてみてください。

場面2

中学生のサチコが万引きをした。普通なら保護者が警察に引き取りに行くのだが、サチコには父親しかいない。しかも、その父親は居酒屋をやっていて、準備の時間で引き取りに行けないというので、担任が、サチコを引き取りに行き、家まで送り届けた。非常に厳しい父親なので、担任は、サチコは絶対に父親に殴られるだろうと思いながら居酒屋の扉を開けた。

問い

父親の言葉を聞いた担任は、サチコはもう二度と万引きをすることはないだろうなと思ったそうですが、どんな言葉をかけたと思いますか。皆さんが考えてみてください。



学習のポイント

自分の思いや考えを相手に配慮しながらはっきりと伝えたり、相手の伝えたい思いや考えを分かろうと共感的に聞き取ったりすることで、豊かな人間関係を築くことができます。

人は、落ち込み、苦しんだとき、誰かの一言で立ち直ることがあります。また、自暴自棄になり、他人のことを考えずに好き勝手に行動しているとき、誰かの一言で自分の愚かさにはっと気づくことがあります。**ある状況におかれた人がどんな「言葉かけ」でより良い方向に変わっていくのかを考え、話し合うことで相手の立場に立ったコミュニケーション能力の育成を図ります。**

場面1・2とも実際にあった話を参考に作成したのですが、正しい言葉かけを求めるのではなく、そんな言葉をかけられれば人は変わるだろうと思う言葉をどんどん考えてみましょう。正解を見つけるのではなく、考えてみることに重点を置きたいものです。実際にかけられた言葉は、最後に紹介するのもよいと思います。他の人のいろいろな考え方を受け入れる雰囲気をつくることも大切です。



すすめ方【90分】

準備物 付箋、模造紙、マーカー、ホワイトボード、BGM

1. 4～6人のグループをつくります。
2. BGMが流れる中、ファシリテーターが朗読する「ひとつの言葉」の詩を聴きます。
3. 場面1を読み補足説明を聞いた後、先生がかけた言葉について自分なりに考えたことを付箋に書きます。(付箋1枚に1つずつ書く。)
4. 一人ずつ書いた言葉をグループで発表しながら模造紙に貼り、グループで出されたものを全体で発表します。ファシリテーターは出されたものをホワイトボードに書き留めます。
5. 各グループの発表を聞いて感じたことを話し合います。
6. 場面2を読み、父親がサチコにどんな言葉をかけたのか、自分なりに考えた言葉をどんどん付箋に書きます。
7. 一人ずつ書いた言葉をグループで発表し、模造紙に貼ります。
8. 貼られた付箋を同じ意味のものでまとめ、見出しをつけます。
9. サチコの心を変える言葉についてグループで話し合って決定します。
10. 話し合って決めた言葉をロールプレイで発表します。
11. ふりかえりをします。
 - ・ 人を変える言葉かけについて
 - ・ 言葉かけ以外に人を動かすものについて

※単なるカッコいい言葉をかけたところで相手の心が動くわけではない。相手を大切に思い、相手の立場に立った真心のこもった言葉こそが大切である。また、言葉でなくても、抱きしめる等真心のこもった行動も同じ効果がある。一人の人間として尊重されていることを実感できることが大切である。
12. 最後に本当にあった言葉かけを聞きます。
(これはあくまで参考、これが目的ではない)

①場面1の言葉かけ

「ユキに幸せになってほしいからだよ」

それを聞いたユキは嬉しくなり、家に帰って一人で泣きました。大事に思われているんだなって実感できたから。それ以来まじめに頑張ることができたのです。

②場面2の言葉かけ

お父さんがサチコを抱きしめて

「サチコ、お前に寂しい思いをさせているのはお父ちゃんだ」

と言ったのです。





資料

資料1 ひとつの言葉

ひとつの言葉で喧嘩して

ひとつの言葉で仲直り

ひとつの言葉で頭が下がり

ひとつの言葉で笑い合う

ひとつの言葉はそれぞれに

ひとつの心を持っている

きれいな言葉はきれいな心

やさしい言葉はやさしい心

ひとつの言葉を大切に

ひとつの言葉を美しく

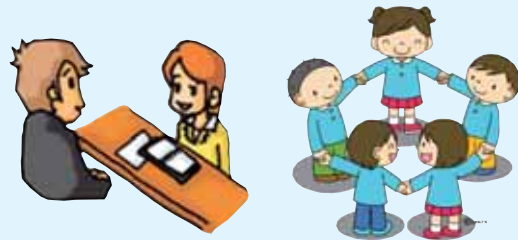


資料2

コミュニケーション力

コミュニケーション力とは、相手に自分の思いや考えをはっきりと伝えることや、逆に相手の思いや考えを共感的に聞くことなど、お互いの思いや気持ち、考えを伝え合う力のことです。自分の思いや考えを相手に配慮しながらはっきりと伝えたり、相手の伝えたい思いや考えを分かるように共感的に聞きとったりすることで、豊かな人間関係を築くことができます。

また、異なる文化や立場をもつ人々と、お互いを尊重して接するうえでも大切になります。このことが人権感覚を磨くことにもつながっていきます。



アサーションとは

アサーションとは、コミュニケーション・スキルの1つであり、主張・断言などと和訳されますが、日本語としては少し強い表現という印象があるためアサーションの本来の意味にそぐわず、アサーションと和訳せずに言ったり、「(さわやかな)自己表現」といったりしています。

「心理学入門講座」より引用 <http://www8.plala.or.jp/psychology/>

3つのコミュニケーションタイプ

アサーションの理論では、コミュニケーションのタイプを大きく3つに分けて考えます。その3つとは、アグレッシブ(攻撃的)、ノンアサーティブ(非主張的)、アサーティブです。

アグレッシブな方法とは、自分のことを中心に考え、相手のことはまったく考えないやり方です。例えば、失敗した人に対して、理由や言い分など聞く余地もなく頭ごなしに叱責をするような表現です。自分の気持ちは抑えることなく表現していますが、相手の気持ちは考慮していないので、相手は不快な思いをします。また、怒鳴ったり威圧的な態度で表現するだけでなく、どんなに優しい口調で言ったとしても、相手に選択の余地のないような状況で頼み事をするなど、巧妙に自分の欲求を押し付けて、相手を操作して自分の思いどおりに動かそうとする態度もアグレッシブな方法と言えます。

ノンアサーティブな方法とは、自分の感情は押し殺して、相手に合わせるようなやり方です。例えば、いつも友人に雑用を頼まれて嫌なのに、はっきりと断れずに引き受けてしまう態度のことです。このような態度は一見すると、相手を配慮しているようにも見えますが、自分の気持ちに率直ではなく、相手に対しても率直ではありません。自分の気持ちを抑え続けていると、次第に欲求不満がつのり、相手に対して「譲ってあげた」という恩着せがましい気持ちや、「人の気も知らないで」という恨みがましい気持ちになってしまいます。



アサーティブな方法とは、自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮するやり方、自分も相手も大切にしたいやり方です。アサーティブな自己表現では攻撃的な方法でも、非主張的な方法でもなく自分の気持ち、考え、信念に対して正直・率直に、また、その場にふさわしい方法で表現します。しかし、どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。お互いが率直な意見を出し合えば、相手の意見に賛同できないことも出てくるでしょう。そのときに、攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に相手に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番いい妥協点を探ることがアサーティブなあり方であると言えます。



「心理学入門講座」より引用

アサーティブになる第一歩

どんなときにも攻撃的な方法での表現しかできない人や、非主張的な表現しかできない人もいます。また、友人など気心が知れた人に対してはアサーティブでいられるのに、親や上司など立場が上の人に対してはいつも非主張的になってしまったり、子どもや部下など立場が下の人に対しては攻撃的になってしまうなど、状況によってアサーティブな表現ができない人もいます。

常に攻撃的・非主張的な人も、状況によってそうになってしまう人も、まずは自分がどのようなときにアサーティブでない態度を取ってしまうのかを振り返ってみましょう。そこから、アサーティブになるための第一歩が始まります。

「心理学入門講座」より引用

資料3 アサーションチェックシート (チェックシートは、後に掲載しています)

アサーションチェックシートを使い、自分について、5段階でチェックして、それぞれ、a、b、c欄ごとに点数を合計しましょう。以下の傾向と得点の高い欄が自分の傾向であることを伝え、一つの指標として、自分のコミュニケーションの傾向を客観的に認識してもらいましょう。

- a: アグレッシブ(攻撃的) … 自分のことだけを考慮して、相手を無視して自分を押しとおす。
(自己主張型でマイペース)
- b: ノンアサーティブ(非主張的) … 自分を抑えて相手を優先し、自分のことを後回しにする。
(受動的で、自分の意思を明らかにしない)
- c: アサーティブ … 自分を大切にすると同時に、相手のことにも配慮する。
(自分の意思を大切にしつつ、相手も尊重する)

資料3 アサーション チェックシート ★次の各問を読んで、自分にあてはまると思う数字を下から選んで、書き入れましょう!!

1	人が非常にずるいことをした時、それをきちんと指摘する。			
2	なかなか決断できない。			
3	他の人の考え、意見、行動などをその人の前で批判する。			
4	都合の悪い時は、その人やその状況を避ける。			
5	自分の判断に自信をもっている。			
6	人をほめる時に、どのようにほめようか迷う。			
7	普段の生活で、カッとなることが多い。			
8	店員に熱心に勧められると、「いらぬ」と言えない。			
9	店員が自分より後に来た客に対応した場合、店員に文句を言う。			
10	議論では、自分から意見を言い出すのを控える。			
11	人にお金を貸して返ってこない時、返すように催促する。			
12	相手がわかったと言っても、なお議論を続ける。			
13	仕事中、人から見られていると気になる。			
14	映画館で、あなたの椅子を蹴り続ける人に、やめるように言う。			
15	人と話す時、目を合わせない。			
16	買った製品に欠陥があった時、返品・修理・交換するように言う。			
17	相手に怒りを感じた時、馬鹿という言葉を使う。			

18	社交的な場では、できるだけ目立たないようにする。			
19	しばしば人にとって代わって、決定する。			
20	愛情や好意を表に出せる。			
21	友だちにちょっと何かを頼んだり、助言を求めたりできる。			
22	自分の解答はいつも正しいと思う。			
23	あまり知らない人の会話に入っていくのは苦手である。			
24	友だちのあつかましい要求を拒否できる。			
25	近くの人吸うタバコが迷惑な時、そのことを相手に伝える。			
26	他の人を思いどおりに動かすため、怒鳴ったり脅かしたりする。			
27	人の話を最後まで聞かず、途中で話を取って自分でまとめる。			
28	人から不当に強く批判された時、黙ってしまう。			
29	食事での会話をいつも独占する。			
30	初対面の人に自分から進んで声をかけ、話を切り出す。			
		50	50	50

a b c

1	誰に対してもしない	(NO)
2	人や場合によってすることもあるがあまりしない	↑
3	人や場合を見て、するかしないか判断する	↓
4	人や場合によってしないこともあるがだいたいする	↓
5	誰に対してもする	(YES)