|  |  |
| --- | --- |
| 組 | 番 |
| 名前 | |

ねらい　相手を尊重しつつ、自分の気持ちや考えを伝える方法を考える。

さわやかな自己表現

|  |  |
| --- | --- |
| **めあて** |  |

[](http://www.pref.shiga.lg.jp/a/koho/image_character/caffy/pause/075.html)１．今日は体育の時間に持久走がある。走るのが苦手な自分だけど、できるだけ頑張ろうと思っていた。

そこへ「一緒にゆっくり走ろうよ」と友だちが声をかけてきた。

この誘いを断りたい。どうしたらよいだろう。

①記述する

①これから対応しようとする現在の状況や相手の行動を客観的に描写します。

（例）体育の持久走は大変だよね。でも一緒にゆっくり走るのって最初からやる気がなくてさぼっているみたいだよ。

②描写したことに対しての、自分自身の主観的な気持ちを表現、説明し、相手の気持ちに共感します。ここでのポイントはあまり感情的にならないようにアドバイスしましょう。

（例）私は走るのが苦手だけれど、頑張ってみようと思うの。いい加減に走っているって思われるのっていやじゃない。

③状況を変えるための具体的・現実的な解決策、妥協案を提案します。

（例）あなたといっしょに走れるなら私も頑張れる気がするの。小さなゴールをたくさんつくって、一緒に走ってみない。

|  |
| --- |
| ＊状況を分析しよう |

②説明する

|  |
| --- |
| ＊自分の気持ちとその理由を述べてみよう |

③提案する

|  |
| --- |
| ＊相手の望む行動に対して具体的な提案をしてみよう |

④選択する

|  |
| --- |
| ＊相手の返答に対する自分の行動や返答を考えてみよう（Yes＝感謝の言葉、No＝代案）  【Yes】  ④相手に要望を受け入れてもらえた場合、受け入れてもらえなかった場合それぞれに対する自分の次に取る行動をあらかじめ考えておき、そして選択します。  【Yes】ありがとう。だったらまずあそこの電柱（コーン）まで頑張って走りましょう。  【No】はぁ…。仕方がないわね。私と小さなゴール（あそこの電柱、コーン）まで頑張って走ってみ  て、○○ちゃんがしんどくなったら一緒にゆっくり走ることにするわ。それでどう？  【No】 |

[](http://www.pref.shiga.lg.jp/a/koho/image_character/caffy/pause/083.html)２．できないことを断るためには、どんな言葉がよいか考えよう。

どんな言葉がよいかな？

　Ａ　「次のテストのとき、先生にわからないように、答えをみせてよ。」

|  |
| --- |
| 自分の考え |
| 友だちの考え |

　Ｂ　「買いたいゲームソフトがあるから５０００円貸して。絶対に返すから！」

|  |
| --- |
| 自分の考え |
| 友だちの考え |

　Ｃ　「今日はテストの前日で部活がないから、みんなでゲームをして遊ぼうよ。」

|  |
| --- |
| 自分の考え |
| 友だちの考え |

　Ｄ　「みんなで一緒に掃除をさぼろうよ！」

|  |
| --- |
| 自分の考え |
| 友だちの考え |

|  |  |
| --- | --- |
| **振り返り** |  |