

「他者」との出会い

～演劇基礎レッスンを活用した取組～

さまざまな生徒の抱える心の悩みや問題行動の背景には、人間関係を構築する力やコミュニケーション能力の欠如があると指摘されている。

コミュニケーション能力とは、「他者を受け入れ、他者に受け入れられる力」と言い換えることもできる。お互いに他者を受け入れるためには、まず「他者」という存在を実感することが必要である。

ここでは、演劇の基礎レッスンを活用し、生徒一人一人が、身体・動き・声・ことばなどを用いて、「他者」と出会い、「他者」の存在を実感する取組にトライする。



県立刈谷東高等学校での実践風景

1 対象と実施する時期

第1学年～第2学年

新年度のクラス開きのLTや総合的な学習の時間など

2 展開例

【トントンすりすり】と【背中合わせで立つ】

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	【トントンすりすり】 1 活動内容について知る。 2 やり方を知る。 「座って手は太ももの上に置く。右手でこぶしをつくり右太ももをトントンたたき、左手は手のひらで左太ももをすりすりなでる。合図にあわせて右手と左手の動作を変える」 3 やってみる。 (合図は5回) 4 3分間、各自で練習をする。 5 やってみる。 (合図は5回)	○「いま、ここに」集中することが目標であることを理解させる。 ○しゃべらずに黙って集中させる。 ○合図は1回目よりやや間を長くとって出す。	〈ねらいの説明〉 やり方の説明には、DVDを活用する。 ※DVDとは、『演劇表現事例集』に添付のDVDのこと。以下同じ。
展開	【背中合わせで立つ】 1 活動内容について知る。 2 やり方を知る。 3 練習をする(5分)。 4 失敗例を見て正しいやり方を確認する。 5 練習をする(5分)。 6 振り返りシートを記入する。 7 練習をする(5分)。	○「他者の気配を感じ、自分も反応することを体験する」ことが活動の目標であることを理解させる。 ○ペアをつくらせ、やり方を理解させる。 ○黙って取り組ませる。 ○失敗例を見せて、立てればなんでもよいわけではないことを理解させる。 ○どうしたらうまくできるか、相談しながら練習させる。 ○「どうしたらうまく立てるか」ポイントを書かせる。	やり方の説明には、DVDを活用する。 失敗例をDVDで見せる。実演でも可。
終結	振り返りシートを記入する。	○「背中合わせで立ち上がるレッスンを通して考えたことを書いてください」という問いを示す。	〈まとめ〉

【両手ジャンケン】と【ボール回し】

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	【両手ジャンケン】 1 活動内容について知る。 2 やり方を知る。 ・両手でジャンケンをし、必ず左手が勝つようにする。 3 やってみる（5回ジャンケンの合図）。 4 1分間、各自で練習する。 5 やってみる（5回ジャンケンの合図）。	○「いま、ここに」集中することが目標であることを理解させる。	〈ねらいの説明〉 やり方の説明には、DVDを活用する。 ※DVDとは、『演劇表現事例集』に添付のDVDのこと。以下同じ。
展開	【ボール回し】 （p55「レッスンの例」参照） 1 活動内容について知る。 2 準備をする。 ・名札づくり ・グループ分け 3 やり方を知る。 4 やってみる。 ・バレーボール→テニスボール1個→テニスボール2個と増やしていく。 ・3つのボールを1分間落とさずに回せるように練習する。 5 振り返りシートを記入する。 6 グループで相談する。 7 やってみる。	○「他者を見る」ことが活動の目標であることを理解させる。 ○紙とマジック、ガムテープを配り、この場で呼ばれたい名前を紙に書いて、ガムテープで胸に貼らせる。グループ分けをして、円をつくらせ、名前を確認させる。 ○バレーボールはリズムカルに同じテンポで回すこと、テニスボールは一人3秒以上持っていてはいけないことを確認させる。 ○「1分間回し続けるためには何が必要でしょう」という問いを示し、考えさせる。 ○グループで活発な意見交換ができるようにする。	やり方の説明には、DVDを活用する。
終結	振り返りシートを記入する。	○「ボール回しのレッスンを通して考えたことを書いてください」という問いを示す。	〈まとめ〉

【ロンド】

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	1 並び替えをする。	○基準を決めて（例：誕生日順）並び替える。動きが悪い場合は、基準を変えて（例：名前	〈ねらいの説明〉

	<p>2 隣同士ペアをつくる。 3 ロンドのやり方を知る。(p 56「レッスンの例」を参照)</p>	<p>1 文字五十音順) 行う。</p>	<p>やり方の説明には、DVDを活用する。 ※DVDとは、『演劇表現事例集』に添付のDVDのこと。以下同じ。</p>
展開	<p>1 2人でやってみる。 2 練習をする(5分)。 3 振り返りシートに記入する。 4 ロンドのポイントを知る。 5 箸を落とさずに1分間、全てのペアが続くようにする。</p>	<p>○目を閉じる人を交代してやってみる。 ○誘導している時と、目を閉じている時で、それぞれどのような気持ちかを記入させる。 ○「うまく動くにはどうすればよいか考えてみましょう」という問いを示し、考えさせる。 ○スピーディに前後・左右・自由自在に動けるようにする。</p>	<p>説明にはDVDを活用する。</p>
終結	<p>振り返りシートに記入する。</p>	<p>○「ロンドのレッスンを通して考えたことを書いてください」という問いを示す。</p>	<p>〈まとめ〉</p>

3 留意事項

(1) からだから見る

どのレッスンも、からだをよく見るのが大切である。「ロンド」のレッスンでは、相手が箸を押すと無意識のうちに引いてしまう生徒がいる。それに対し、相手の指先が痛くなるほど、力を込めてぐいぐい箸を押してしまう生徒もいる。「ボール回し」では、同じ相手にばかりボールを投げてしまう生徒もいれば、投げる相手の顔を見ようとしない生徒もいる。からだには、その人間の、他者に対する構えがはっきりと現れる。教える側がそれを見逃さないようにすることがポイントである。

(2) 話し合いの機会を多く取り入れる

二人や数人のグループで、あるいは参加者全員で、いまこの場で何が起こり、そのときどんな感じがしたかを話し合う機会を取り入れることが必要である。生徒には、自分の感じたことを言葉にしようとする努力をさせる。また、他の生徒の感じたことにきちんと耳を傾ける経験をさせる。そうすることで、気付かなかった自分自身の様子が、箸を挟んでいる相手や同じグループでボールを回している生徒たちから指摘され、こうだと思い込んでいた自己認識が揺らぐとともに深まってゆく。

(3) 日頃の生活に接続させる

振り返りを適切に行うことが大切である。その場で何が起きているか、どうして起こったか、そこで学んだことは何か、それが自分の日頃の生活にどのように適用できるか。

こうした振り返りが適切に行われないと、その時間に行ったメニューは単なるレクリエーションゲームのようなもので終わってしまう。振り返りシートを用いて、自分自身や他者、グループについて視野を広げ、更には、日頃の生活場面における新しい行動につながるようにしていく必要がある。

(4) 教える者は、脇役であり援助者である

教える側はあくまで脇役であり、「場」を設定し、生徒に提供するだけだという意識で臨むことが大切である。

※ その他のレッスンは、『演劇表現事例集（DVD付き）』（愛知県立刈谷東高等学校 スーパーハイスクール事業執行委員会 編著）を参照。

「演劇表現」振り返りシート(例)

組 番 氏名 ()

() 年 () 月 () 日 実施

レッスン名 = (背中合わせで立つ)

Q 1 (どうしたらうまく立てるでしょう。あなたの意見を書いてください。)

A 1

Q 2 (どうしたらうまく立てるか、あなたのペアの人の言った意見をメモしてください。)

A 2

Q 3 (相手を替えてやってみたらどんな感じがしましたか。)

A 3

Q 4 (このレッスンを通して考えたことを書いてください。)

A 4

〈ねらいの説明例〉

新年度を迎え、新しいクラス、新しい環境で学校生活を送っていくことになりました。これから新しい人間関係をつくっていかねばなりません。そのためには、何が必要だと思いますか？

人と関わる、人と人がつながるためには、コミュニケーション能力が必要だとよく言われます。では、コミュニケーション能力とは何なのでしょう？ また、それはどのようにすれば身に付くのでしょうか？

これから、いくつかの身体を動かすレッスンをやってみましょう。今日は〇〇〇です。これは、演劇の基礎レッスンを活用したものです。

「演劇」と聞くと、「別に演劇になんか興味ない」「芝居をするなんて恥ずかしい」と思う人がいるかもしれませんが、これは、芝居をつくる、役者として演じることを目的としたものではありません。

今から行ういくつかのレッスンは、「いま・ここに」集中する、「他者」の気配や「他者」と触れ合うことを体験するものです。まずは、やってみましょう。

〈まとめの例〉

レッスンを体験してみてどうでしたか。すぐにはうまくできないレッスンもありました。しかし、みなさんは、次第に相手の気配や動きを感じ取ること集中していきました。そのうちに、相手の息づかいを感じ、一緒に動きや動作を分かち合っている自分がいたのではないのでしょうか。みなさんは、身体、動き、声などを通して、まさに「他者」と出会い、「他者」と触れ合い、関わり合い、共感していました。

私たちは、社会の中で、「他者」との関わりなくして生きていくことはできません。自分と同等の存在であり、自分と異質の「他者」という存在を感じ、認めることが、外界との関わりの一歩です。

今日のレッスンで、「人と人がつながり合える」ということを体感してもらえたのではないのでしょうか。

人間関係を構築する上で必要とされる「コミュニケーション能力」も、このように「他者」を受け入れ、「他者」に受け入れられることから発するものではないのでしょうか。

【参考図書】

「今、ここにあなたといること」 兵藤友彦著 角川学芸出版

「ことばが^{ひら}眺かれるとき」 竹内敏晴著 ちくま文庫

「人間関係トレーニング 第2版」 津村俊充・山口真人編著 ナカニシヤ出版

「俳優修業」 スタニスラフスキー著 未来社

- 「我と汝・対話」 ブーバー・M著 みすず書房
「なにもない空間」 ピーター・ブルック著 晶文社
「実験演劇論」 イェジェイ・グロトフスキ著 テアトロ社
「インプロ」 キース・ジョンストン著 而立書房
「発声と身体のレッスン」 鴻上尚史著 白水社
「ワークショップ」 中野民夫著 岩波新書

※（問い合わせ先）愛知県立刈谷東高等学校・兵藤友彦

TEL 0566-21-3347 FAX 0566-25-9089

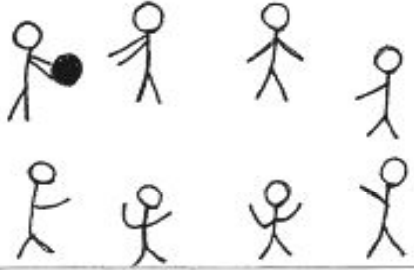
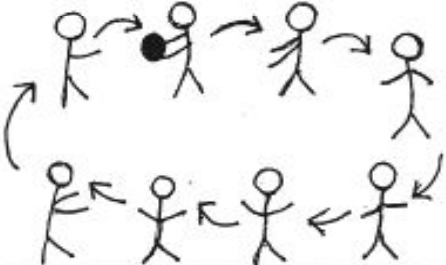
授業の実際をご覧になりたい方は、刈谷東高校学校の学校設定科目「演劇表現」にご参加ください。授業の出前も受け付けています。

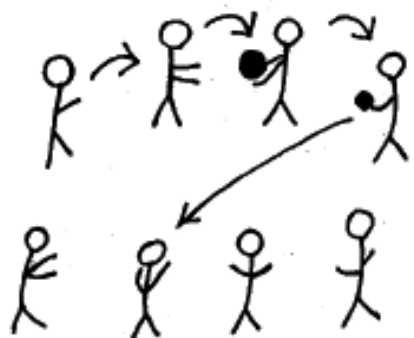
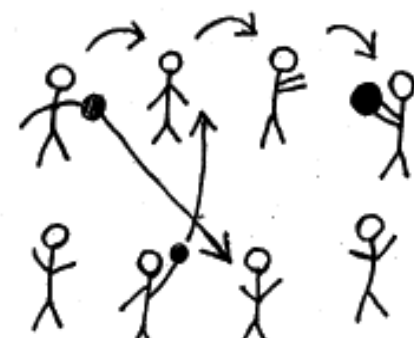
レッスンの例

※他のレッスンは、CD-Rにあります。

ボール回し(名前を呼んで)



- 3つのボールを同時に投げ合しましょう。
- 他者を見ることのレッスンです。

<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○名前をつけた8～10人で円をつくりましょう。 ○名前はお互いによく覚えておきましょう。
<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○まず、バレーボールを回します。隣の人にリズムカルに「はい」、「はい」と呼びかけて回しましょう。 ○回すのを止めたり、急に速く回したりするのはNGです。トントントンと心臓の鼓動のように、規則正しく回しましょう。

<p>3</p> 	<p>○バレーボールが順調に回りはじめたら、次はテニスボール1個を同時に回します。テニスボールは、自分の両隣以外の人に投げて渡します。名前を呼んでうまくキャッチできるように投げてあげましょう。</p> <p>○テニスボールにばかり気をとられてはいけません。バレーボールもトントンとリズムカルに回しましょう。</p>
<p>4</p> 	<p>○バレーボールとテニスボール1個が順調に回りはじめたら、もう1つ、テニスボールを加えましょう。これで3つのボールが同時に回ります。</p> <p>○では、1つのボールも落とさずに1分間回し続けてください。</p> <p>○バレーボールは止めないようにリズムカルに。テニスボールは、3秒以内に相手に渡しましょう。</p>




ロンド

○ペアの人の気配を感じ取り、2人の間(ま)をつくるレッスンです。


<p>1</p> <p>目を閉じる</p> 	<p>○2人1組で実施します。</p> <p>○わりばしを割った1本を指と指ではさみます。</p> <p>○片方が目を閉じます。目を開けている人が閉じている人を誘導して歩き回ります。</p> <p>○おしゃべりはしないでやりましょう。</p>
<p>2</p> 	<p>○なるべく早いスピードで、前後・左右・自由自在に動けるよう練習してみましょう。</p>



背中合わせで立つ

- 2人1組で背中合わせで立ちましょう。
- 他者の気配を感じ取る体験をしてみましょう。
- 言葉を使わずにコミュニケーションできるとなんだかうれしくなりますよ。

<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○まずは、2人で背中合わせで座ります。 ○守ってほしいポイントは3つです。 <ul style="list-style-type: none"> ①手は使わない。 ②足（ひざ）は90度をキープする。 ③立つときにおしゃべりや合図はしない。
<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○このように立っていきましょう。
<p>3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○このようにすっと立ちましょう。

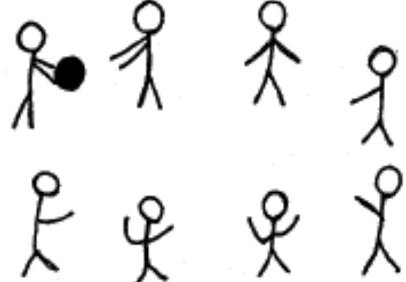
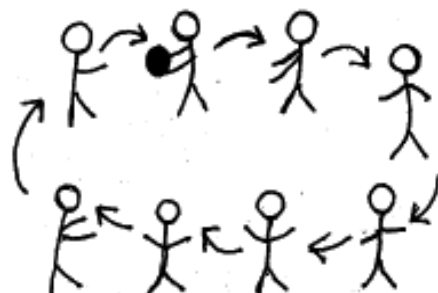
背中合わせで立つ～失敗例～

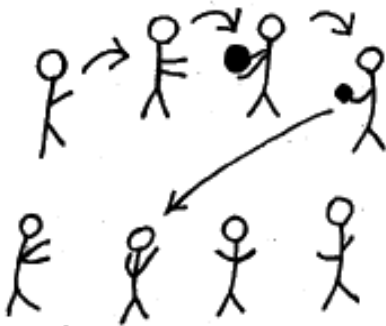
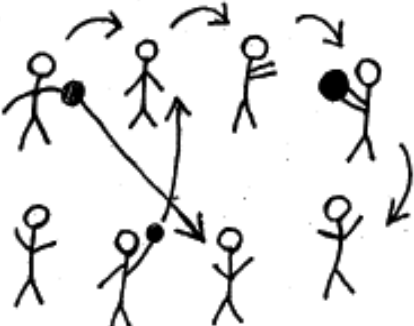
<p>失敗例①</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○右の人が左の人の上に乗っています。 ○左の人がうんと努力して右の人を立ててあげた感じがします。左の人は重そうです。右の人は丸投げです。自分で立とうという感じではないですね。これでは2人で立ったことにはなりませんね。
--	---

<p>失敗例②</p> 	<p>○人体の構造上、足がおしりのの下に入っていないと1人では立てません。でも、自分ひとりで立とうとしてしまいがちです。そういう人は、背中がみるみるうちに離れて前かがみになっていきます。</p>
<p>失敗例③</p> 	<p>○足をもぞもぞさせるのもNGです。足は90度をキープすることが約束でした。これも自分の力で立とうとする気持ちの表れです。</p> <p>○1人で立つのではなく、2人で同時に立ちましょう。</p>

ボール回し(名前を呼んで)


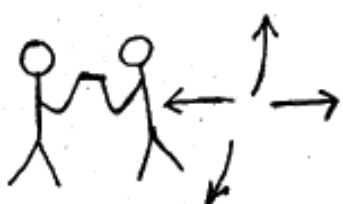
- 3つのボールを同時に投げ合しましょう。
- 他者を見ることのレッスンです。

<p>1</p> 	<p>○名前をつけた8~10人で円をつくりましょう。</p> <p>○名前はお互いによく覚えておきましょう。</p>
<p>2</p> 	<p>○まず、バレーボールを回します。隣の人にリズムカルに「はい」、「はい」と呼びかけて回しましょう。</p> <p>○回すのを止めたり、急に速く回したりするのはNGです。トントントンと心臓の鼓動のように、規則正しく回しましょう。</p>

<p>3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○バレーボールが順調に回りはじめたら、次はテニスボール1個を同時に回します。テニスボールは、自分の両隣以外の人に投げて渡します。名前を呼んでうまくキャッチできるように投げてあげましょう。 ○テニスボールにばかり気をとられてはいけません。バレーボールもトントンとリズムカルに回しましょう。
<p>4</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○バレーボールとテニスボール1個が順調に回りはじめたら、もう1つ、テニスボールを加えましょう。これで3つのボールが同時に回ります。 ○では、1つのボールも落とさずに1分間回し続けてください。 ○バレーボールは止めないようにリズムカルに。テニスボールは、3秒以内に相手に渡しましょう。

ロンド

○ペアの人の気配を感じ取り、2人の間(ま)をつくるレッスンです。

<p>1</p> <p style="text-align: center;">目を閉じる</p> <p style="text-align: center;">↓</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○2人1組で実施します。 ○わりばしを割った1本を指と指ではさみます。 ○片方が目を閉じます。目を開けている人が閉じている人を誘導して歩き回ります。 ○おしゃべりはしないでやりましょう。
<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○なるべく早いスピードで、前後・左右・自由自在に動けるよう練習してみましょう。

Rond Point

① 相手をよく見て



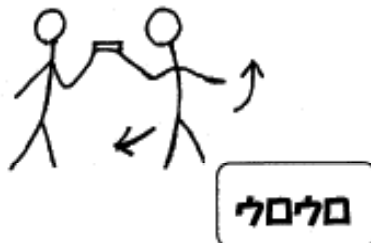
○相手の様子をよく見て、気持ちを感じ取ってあげましょう。例えば、動いているうちに目を閉じている人が、こんな姿勢になってきたら、この姿勢にはどんな気持ちが表れているのでしょうか。

○そうです。この人は一生懸命ついでいこうとしているのです。でも怖いのです。だから足が遅れるのです。結局こんなふうにはひじが伸びてしまうのです。

○目を閉じている人のひじが伸びたりゆらゆらし始めたら、怖がっている証拠です。いったんスピードをゆるめたり、止まったりしてあげましょう。相手の動きから気持ちを推測しましょう。

Rond Point

② 自分をゼロにできる？



○目を閉じている人が勝手に動いていませんか？目を閉じているのですから、勝手に動いたら危ないですよ。それよりは相手を信用してついていった方が安全です。

○頭ではわかっているけど、自分をゼロにするのは難しいことですが、一度自分を空っぽにして指だけに集中してみてください。

Rond Point

③ 速く流れるように動こう



○速く流れるように動きましょう。その方が格好がよいのです。いろんなこともわかります。

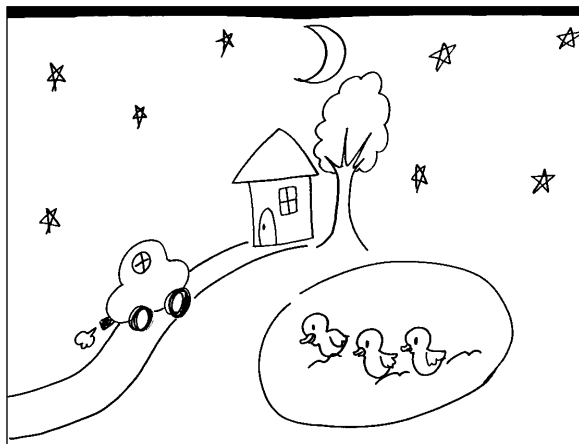
○のろのろではなくスースー・・・生きているという感じがしませんか。みんながそろって、こんなふうになります。まるで舞踏会（ Rond ）のようです。

コミュニケーション実験

～言葉で分かり合うために～

高校生が抱える人間関係のトラブルや悩みをみると、言葉を発した側と受け取る側の捉え方の違いが原因になっていることが多い。

人はそれぞれに言葉の使い方が違い、受け取り方も異なる。言葉のキャッチボールを重ねることによって誤解を防ぐことができることを理解させ、よい人間関係を築き、他者を尊重する態度を育てる。



コミュニケーション実験で生徒が描いた絵

振り返りシート

「言葉で分かり合うために」

()組()番 氏名 ()

- 1 一枚目の絵を他の人と比べた時に感じたこと、気付いたことを書いてください。
- 2 一枚目の絵と二枚目の絵はどちらが情報の伝え手（先生）の絵に近かったですか。

一枚目 ・ 二枚目
- 3 一枚目の絵と二枚目の絵の違いからどのようなことが分かりますか。
- 4 言葉の伝え手はどのようなことに気が付いたらよいと思いますか。
- 5 言葉の受け手はどのようなことに気が付いたらよいと思いますか。
- 6 コミュニケーションにおいて大切なことはどのようなことだと思いますか。
- 7 その他、今日のワークを通して気付いたことや感じたこと、考えたことを自由に書いてください。

1 対象と実施する時期

第1学年・1学期

2 展開例

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	指導者の説明を聞き、活動のねらいを理解する。	○人と人が分かり合うとはどういうことかなどの質問をして学習意欲を喚起する。	〈ねらいの説明〉
展開	<p>1 実験①(話し手に質問をしない場合)</p> <p>(1) 一枚の絵についての指導者による言葉のみの説明を聞いて、それぞれが用紙にその絵を描く。</p> <p>(2) 4人ほどのグループをつくり、互いの絵を見せ合う。</p> <p>2 実験②(話し手に質問をする場合)</p> <p>(1) 二枚目の用紙に、指導者の絵についての説明を聞いた上で、質問をしながらそれぞれが用紙に絵を描く。</p> <p>(2) 指導者の絵と自分の描いた二枚の絵を比べる。</p>	<p>○あらかじめ指導者は自身で絵を描いておく。(既成の絵を用いてもよい。)</p> <p>○指導者が描いた絵に近い絵を描くよう伝える。</p> <p>○途中で質問をさせない。</p> <p>○書き上げるまでは他の人の絵を見ないようにさせる。</p> <p>○感想、気付くこと、違いの理由などについて話し合うように促す。</p> <p>○絵の説明は、実験①と同じ内容にする。</p> <p>○一項目ごとに質問がないかクラス全体に尋ねる。(質問がでない場合は指名して質問を促す。)</p> <p>○感想、気付くこと、違いの理由などについて考えるように促す。</p>	※描かせる絵の例
終結	「振り返りシート」を用いて本時の活動を振り返る。	<p>○各自の記入が終わったら、実験①で話し合ったグループで、項目の順に意見、感想を話し合わせる。</p> <p>○時間があればグループで出た意見、感想をクラスに紹介させる。</p> <p>○最後に指導者が本時のまとめを行う。</p>	<p>振り返りシート</p> <p>〈まとめ〉</p>

3 留意事項

- (1) 時間がない場合は実験①だけを行い、振り返りシートの項目2、3を省略してもよい。
- (2) クラス内でのコミュニケーション不足によるトラブルを予防する効果をねらって実施したい。

※描かせる絵の例

- ・空には星が瞬いています。
- ・その下に一軒の家が建っています。
- ・その家の前には池があって、アヒルが三羽泳いでいます。
- ・その家に続く道の途中に一台の車があります。
- ・その家の後ろには大きな木が一本立っていて、木のてっぺんには三日月が見えています。

〈ねらいの説明例〉

皆さんは今まで自分の言いたいことがうまく伝わらず、友達とトラブルになったことはありませんか。そもそも人と人が分かり合うとはどういうことでしょうか。私たちは日頃何気なく話をしていますが、こちらの言いたいことは相手にどれほど伝わっているのでしょうか。また、相手が話していることをどれほど正確に理解しているのでしょうか。

今日のワークを通してその難しさを感じてもらい、どうしたらよりよいコミュニケーションができるかを考えていきたいと思います。

〈まとめの例〉

2枚の絵を通して、相手の言いたいことを正確に捉え、理解することの難しさを感じることができたと思います。言葉の受け取り方は人それぞれに違うことを理解した上で、コミュニケーションをとることが大切ですね。

「相手はこの言葉をどんな気持ちで発しているか」「相手はこの言葉をどう受け止めるだろうか」など、相手の立場を考えながら言葉を発したり、受け止めたりする力を養ってほしいと思います。

〈関連事項〉

情報モラル（メール・ブログなどでのトラブル）

上手に自己表現しよう！

～アサーショントレーニング～

他者とのコミュニケーションがうまくいかない原因には、考え方が狭かったり、偏っていたり、ある強いこだわりをもっていたりすることなどが考えられる。こんなとき、「自分も相手も大切に自己表現」（アサーション）を身に付けていれば、問題を解決する糸口を見つけることができる。

ここでは、相互の関係性を大切にしたい自他尊重のコミュニケーションの方法を実践的に身に付けさせる。



アサーティブ度チェック

次の質問について「はい」「いいえ」「どちらでもない」のいずれかに○を記入し、それぞれの数を合計してください。

		はい	いいえ	もない	どちらで
①	あなたは人を褒めることができますか。				
②	自分の考えや気持ちを把握していますか。				
③	愛情を相手に素直に示すことができますか。				
④	自分の長所や成し遂げたことを人に言うことができますか。				
⑤	初対面の人に会ったとき、自分の方から声をかけますか。				
⑥	見知らぬ人たちの会話の中に気楽に入っていくことはできますか。				
⑦	話し合いの場で、意見を言うことができますか。				
⑧	人から褒められたとき素直に対応できますか。				
⑨	友人に助けを求めたり、ちょっとした頼みごとをすることができますか。				
⑩	友人と異なった意見や感じをもっているときそれを言うことができますか。				
⑪	自分の好みや行動が人と違っていても気にせずにいられますか。				
⑫	自分が知らないことや分からないことがあったとき、説明を求めることができますか。				
⑬	自分の意見や行為を批判されたとき、感情的にならずに受け答えできますか。				
⑭	不当な要求をされたとき、それを拒むことができますか。				
⑮	長電話や長話のとき、自分から切る提案ができますか。				
⑯	お店で、注文した物と違う物が出されたとき、交渉できますか。				
⑰	議論をしていて自分の意見が通らないとき、怒ったり命令したりせず話し合いを続けられますか。				
⑱	人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。				
⑲	友人から助けを求められたとき、できない場合は断ることができますか。				
⑳	家族や友人同士で食事をしているとき、みんなが発言できるように配慮しますか。				
合計					

アサーティブな自己表現とは・・・自分も相手も大切にした自他尊重の自己表現です。自分の考えや気持ちを自分自身が捉え、それを正直に伝えてみようとする一方で、伝えた後に相手の反応を受け止めようとするコミュニケーションの方法です。

アサーティブな自己表現 ロールプレイ

【方法】① 2分間でプレイ（残り30秒で合図）

② 2分間で振り返り（良かった点・改善点）

〈自己主張役〉

- ・自分の考えや気持ちを確認し、相手に配慮しながらそれを素直に伝える。
- ・相手の考えや気持ちを理解する姿勢を示す。

〈相手役〉

- ・合図があるまでは妥協しない。
- ・残り30秒の合図で妥協し、解決する。

【状況1】（断る）

修学旅行の最後の夜、先生の見回りがあった後、友達が夜通しトランプをして遊ぼうと言い出しました。あなたは疲れているので寝たいと思っています。友達にどうやって断りますか。

【状況2】（断る）

ある日の授業後、友達に明日はM子の誕生日だからプレゼントを買いに行くのにつき合ってよと言われました。あなたは部活動をさぼって買い物につき合う気にはなれません。また、明日までの宿題も気になっています。友達にどうやって断りますか。

【状況3】（頼む）

買って間もないCDを友達に貸してあげました。ところが、なかなか返してくれません。二度ほど催促しましたがいまだに持ってきてくれません。友達にどうやって返してもらいますか。

【状況4】（頼む）

定期考査間近の金曜日、あなたは世界史のノートが不十分なことを思い出しました。授業中に居眠りをしたことがあったからです。友達にノートを借りようと思います。あなたはどのように頼みますか。

【状況5】（注意する）

映画館の前で友達と待ち合わせをしていますが、約束の時間から20分がたってもやって来ません。友達は遅刻の常習犯です。上演時間ぎりぎりになってようやく現れた友達に、あなたはどのように注意しますか。

【状況6】（謝る）

あなたは友達と二人でバスケットボール部のマネージャーをしています。公式戦の日の朝、あなたは発熱して会場に行けなくなってしまいました。友達と分担してあった仕事も果たすことができません。あなたは友達にどのように謝りますか。

振り返りシート

1 あなたのアサーティブ度チェックの結果はどうでしたか(「いいえ」の数など)。
また、その結果について、どのように思いましたか。

2 ロールプレイで自己主張役をしたとき、うまく自己主張ができましたか。
はい 5 4 3 2 1 いいえ

3 ロールプレイで自己主張役をしたとき、難しいと感じたことはどのようなこと
ですか。

4 自己主張役をしたとき、相手の気持ちを理解しようとしていましたか。
はい 5 4 3 2 1 いいえ

5 自己主張役をしたとき、明確で誠意のある言葉の使い方ができましたか。
はい 5 4 3 2 1 いいえ

6 自己主張役をしたとき、表現・態度・ジェスチャー等、豊かに表現できました
か。
はい 5 4 3 2 1 いいえ

7 相手役・観察役をしたときに気付いたことを書いてください。

8 今日の活動で感じたことや気付いたこと、考えたことを書いてください。

1 対象と実施する時期

全学年

2 展開例

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	<p>1 活動のねらいを理解する。</p> <p>2 「アサーティブ度チェック」(プリント)の質問に答え、現在の自分の自己表現の特徴を知る。</p>	<p>○「解説」をしながら、自己表現の3つのパターンを紹介する。</p> <p>①ディフェンシブ(受身的)な自己表現</p> <p>②アグレッシブ(攻撃的)な自己表現</p> <p>③アサーティブな(自他尊重の)自己表現</p>	<p>〈ねらいの説明〉</p> <p>「アサーティブ度チェック」(プリント) ※1 解説</p>
展開	<p>1 自己表現の3つのパターンを、具体例を通して理解する。</p> <p>2 3人のグループをつくり、ロールプレイでアサーションを体験する。</p> <p>(1) ロールプレイの状況例の中から一つ選び、自己主張役をする生徒を決める。残りの二人は相手役と観察役をする。</p> <p>(2) 2分間でロールプレイを行う。</p> <p>(3) 次の2分間で今のロールプレイを振り返る。観察役→相手役→自己主張役の順でよかった点と改善点を言う。</p> <p>(4) 役割を交代し、全員が順番に自己主張役を行う。</p>	<p>○指導者(担任・副担任など)が二人でロールプレイをする。</p> <p>○状況例は実情に合わせ、生徒にとって身近な内容にする。</p> <p>○自己主張役は相手と自分の双方を尊重する気持ちで主張するようにさせる。</p> <p>○相手役は簡単に妥協しないようにするが、残り30秒の合図で妥協し、解決するようにさせる。</p>	<p>※2 具体例のシナリオ</p> <p>「アサーティブな自己表現 ロールプレイ」(プリント)</p>
終結	<p>1 「振り返りシート」を用いて本時の活動を振り返る。</p> <p>2 グループ内・クラス内でシェアリングを行う。</p>	<p>○「振り返りシート」の3、6、7を中心に話し合うように指示する。</p>	<p>振り返りシート</p> <p>〈まとめ〉</p>

3 留意事項

「自己主張をしない」ことを決断することも、アサーティブな（自他尊重の）自己表現の一つであることを理解させる。

※1 解説

「いいえ」の数はいくつありましたか。10以上あった人は日常生活で人間関係がうまくいかないと感じている人かも知れません。「いいえ」と答えた項目は、あなたが自己表現できていないか、あるいは苦手な場面です。ディフェンシブ（受身的）な表現になっている場面だといってよいでしょう。

ディフェンシブ（受身的）な表現とは、自分の言いたいことを言わない、又は言い損なってしまう表現です。この表現は一見控えめで、相手を尊重しているように感じますが、自分の能力を発揮できないばかりか、時に自己表現できなかったことで相手に不満や恨みをもつことになり、相手と良好な関係は結ぶことができません。

項目⑨～⑳の「はい」と答えたものの中で、相手に対する否定的な感情と腹立たしさから攻撃的に表現してしまうものはないでしょうか。あったら、「◎」にしてみましょう。

「◎」がついた場面では、自分の意見や気持ちを大切にしている一方で相手の意見や気持ちに考慮していない可能性があります。アグレッシブ（攻撃的）な表現になっている場面だといってよいでしょう。

アグレッシブ（攻撃的）な表現とは自分の言い分を何としても通そうとする表現です。異なる意見に耳を貸すことがなく、相手を無視したり仲間はずれにしたりします。これが習慣になると周囲から敬遠され孤立していきます。

「はい」と答えた数が多く、「◎」が付かない人はアサーティブな（自他尊重の）表現ができています。アサーティブな（自他尊重の）表現とは、相手も自分も大切にしたバランスのとれた自己表現です。これから行う実践を通して、自分が受身になってしまいがちな場面や相手に攻撃的になってしまいがちな場面で、どのような自己表現を心がければよいか考えていきましょう。

※2 具体例のシナリオ

【状況】 昼休み、購買でパンを買おうと順番を待っていたあなたの前に、他のクラスの人が割り込んで来ました。前に並んでいるのがその人の友達のようにです。あなたは昼放課中に委員会の仕事があり、ちょっと焦っています。

①ディフェンシブ（受身的）な自己表現

あなた：あー、ここに入るんですか？

相手：友達がいるから入れて。

あなた：でもー、みんな並んでたし…

相手：一人くらい変わらないよ。

あなた：……。 (これ以上何も言えず、下を向いてしまう。)

②アグレッシブ（攻撃的）な自己主張

あなた：ちょっと！割り込まないでよ！

相手：いいじゃない、一人くらい。

あなた：私、委員会の仕事もあって急いでるのよ！

相手：私だって急ぎの用があるわ。

あなた：みんな並んでるのよ！ずるしないで！

相手：まじ、ウザッ！（と言って後ろに並ぶ。）

③アサーティブな（自他尊重の）自己表現

あなた：ごめんなさい。私、委員会の仕事があるから急いでるんだ。あなたも急ぎの用があるかもしれないけど、ちゃんと並んでくれるとうれしいな。

相手：ごめん、ごめん。（と言って後ろに並ぶ。）

〈ねらいの説明例〉

学校生活の中で友達とのコミュニケーションがうまくいかずにトラブルになった経験はありませんか。そういうときには、相手の立場を尊重しながら自分の意見を主張する自己表現の仕方（アサーション）を身に付けておくと役に立ちます。まずは自分が、現在どの程度自分と相手の両者を尊重した自己表現ができているかを知るところから始めてみましょう。

〈まとめの例〉

今日は、相手を尊重しながら、自分の意見や気持ちを相手に伝える方法について学んでもらいました。アサーティブな自己表現は人間関係を円滑にするために必要であり、有効な方法です。皆さんも、今日学んだことを日常生活の中にぜひ生かしてください。

【参考図書】

「コミュニケーションスキルが身につくレクチャー&ワークシート」 西村宣幸著 学事出版

「アサーション入門」 平木典子著 講談社現代新書

「自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術」 平木典子著 PHP

クラスメイトのいいところ探し

青年期は、他人の目が気になったり、自分に自信がもてず自己の存在意義に悩んだりする時期である。

ここでは、自分がクラスメイトからどのように見られているかを確認する。自分という存在を内側からではなく、外側からながめてみることは、自己肯定感を高めることにつながる。また、自分がクラスメイトをどのように見ているかということを変更することで、他者理解が深まる。



クラスメイトのいいところ探しをやってみよう！

クラスメイトのいいところを教えてあげましょう。下の表には人柄や性格等を表す言葉がたくさん並べてあります。似た言葉が多くありますが、何となくこっちの方が合うなと思う言葉を、クラスメイト一人について5つまで選んでください。

【手順】

- ① 表を一人一人切り離す。
- ② 表を一人一人に配る。
- ③ 受け取った表を見て、自分のいいところを集計する。
- ④ 集計表の結果を見て感想を書く。

1	有能な	2	賢明な	3	積極的	4	理性的	5	威厳がある		
6	頼りになる	7	信念がある	8	責任感のある	9	堂々たる	10	注意深い		
11	真面目な	12	公平な	13	礼儀正しい	14	清潔な	15	意欲的		
16	勇敢な	17	エネルギッシュ	18	強い	19	陽気な	20	社交的な		
21	活発な	22	ユーモアのある	23	敏感な	24	繊細な	25	個性的な		
26	理想主義的	27	味のある	28	感受性豊かな	29	静かな	30	穏やかな		
31	冷静な	32	誠実な	33	合理的	34	現実的	35	常識的	36	親切的な
37	ゆったりした	38	優しい	39	愛想のよい	40	寛大な	41	率直な		
42	素朴な	43	気取らない	44	温かい	45	すがすがしい	46	おおらか		
47	新鮮な	48	人情がある	49	正直な	50	正義感のある				

集計表

年 組 番 氏名

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
人数																									

項目	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
人数																									

結果を見ての感想

さんは

- 1 有能な 2 賢明な 3 積極的 4 理性的 5 威厳がある 6 頼りになる
7 信念がある 8 責任感のある 9 堂々たる 10 注意深い 11 真面目な
12 公平な 13 礼儀正しい 14 清潔な 15 意欲的 16 勇敢な 17 エネルギッシュ
18 強い 19 陽気な 20 社交的な 21 活発な 22 ユーモアのある 23 敏感な
24 繊細な 25 個性的な 26 理想主義的 27 味のある 28 感受性豊かな
29 静かな 30 穏やかな 31 冷静な 32 誠実な 33 合理的 34 現実的
35 常識的 36 親切的な 37 ゆったりした 38 優しい 39 愛想のよい 40 寛大な
41 率直な 42 素朴な 43 気取らない 44 温かい 45 すがすがしい 46 おおらか
47 新鮮な 48 人情がある 49 正直な 50 正義感のある

(あてはまる番号を赤で5つまで囲む)

..... 切り取って提出する

さんは

- 1 有能な 2 賢明な 3 積極的 4 理性的 5 威厳がある 6 頼りになる
7 信念がある 8 責任感のある 9 堂々たる 10 注意深い 11 真面目な
12 公平な 13 礼儀正しい 14 清潔な 15 意欲的 16 勇敢な 17 エネルギッシュ
18 強い 19 陽気な 20 社交的な 21 活発な 22 ユーモアのある 23 敏感な
24 繊細な 25 個性的な 26 理想主義的 27 味のある 28 感受性豊かな
29 静かな 30 穏やかな 31 冷静な 32 誠実な 33 合理的 34 現実的
35 常識的 36 親切的な 37 ゆったりした 38 優しい 39 愛想のよい 40 寛大な
41 率直な 42 素朴な 43 気取らない 44 温かい 45 すがすがしい 46 おおらか
47 新鮮な 48 人情がある 49 正直な 50 正義感のある

(あてはまる番号を赤で5つまで囲む)

..... 切り取って提出する

さんは

- 1 有能な 2 賢明な 3 積極的 4 理性的 5 威厳がある 6 頼りになる
7 信念がある 8 責任感のある 9 堂々たる 10 注意深い 11 真面目な
12 公平な 13 礼儀正しい 14 清潔な 15 意欲的 16 勇敢な 17 エネルギッシュ
18 強い 19 陽気な 20 社交的な 21 活発な 22 ユーモアのある 23 敏感な
24 繊細な 25 個性的な 26 理想主義的 27 味のある 28 感受性豊かな
29 静かな 30 穏やかな 31 冷静な 32 誠実な 33 合理的 34 現実的
35 常識的 36 親切的な 37 ゆったりした 38 優しい 39 愛想のよい 40 寛大な
41 率直な 42 素朴な 43 気取らない 44 温かい 45 すがすがしい 46 おおらか
47 新鮮な 48 人情がある 49 正直な 50 正義感のある

(あてはまる番号を赤で5つまで囲む)

1 対象・実施する時期

全学年（クラスメイトと1年間過ごし、お互いが分かっている学年末や体育大会・文化祭などのクラスで取り組んだ行事の後などがよい。）

2 展開例

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	本時の活動を知る。	<ul style="list-style-type: none">○これから行う活動について説明し、理解させる。○クラス全員に名簿番号と氏名印を押したワークシート（カード、手順、集計表）を配付する。○表の中にある言葉を一つ一つ読み上げていろいろな意味の語句があることを確認する。○考え込んでしまい、時間がかかることがあるので、時間を区切ることを伝えてから作業を開始させる。○その後の作業をスムーズに進めるために名簿順に着席させておくとよい。	〈ねらいの説明〉
展開	クラスメイト一人一人のカードを作成する。	<ul style="list-style-type: none">○静かに作業を進めるように注意し、落ち着いた雰囲気で行わせる。○作業終了後、カードを1枚ずつ切り離し、名簿順にさせておく。	
終結	カード配付・記入	<ul style="list-style-type: none">○切り離したカードを裏にして名簿順になっている机の上に置かせる。○机の上に置かれた自分のカードを回収し、記入された語句を集計させる。○結果を見て感想を書き、提出させる。	〈まとめ〉

3 留意事項

指導者はカードと手順を読み上げ、イメージがよくない言葉が含まれていないことを伝え、新たに書き足さないように注意する。

〈ねらいの説明例〉

「自分ってみんなにどんなふうに見られているのかな？」って考えたことがありますか？皆さんの年代なら、人の目を気にしたり、自分がどのように人から思われているかを気にしたりすることは当然のことです。しかし、何となくこうではないかなと分かっているけど、客観的に示されたことはあまりないと思います。

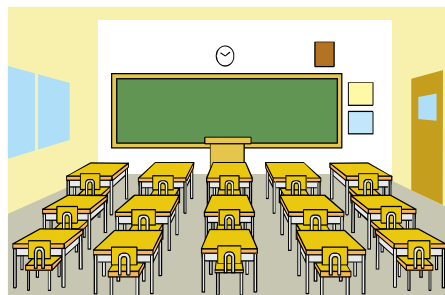
今日は一緒に過ごした（過ごしている）クラスメイトのよい面をお互いに見つけましょう。

配付したカードを見てください。カードにはさまざまな単語が書いてあります。この中から、〇〇さんに当てはまると思うものを5つまで選んでください。悪いイメージの言葉はあまりないと思います。似たような言葉もたくさんありますが、人によって受け止め方や語感に微妙な違いがあると思いますので、その感覚を大切に何となくこの人に合うな、と思う言葉を選んでください。他の人が書いているカードは見ないようにしましょう。

〈まとめの例〉

やってみてどうでしたか？自分が思っていた自分のよいところと、友達が見た自分のよいところとは一緒でしたか。違いがあった人も多いのではないのでしょうか。

青年期は自分という存在に戸惑いながら自我に目覚めていく時期だと言われています。今日のアンケートは、きっとあなたのこれからの生き方や在り方の参考になることでしょう。ただ、このデータは、その時の自分、その時の友達によって変わるものだということを知っておいてください。あなたがこういう人間だ、と決めつけるものではありません。そして、あなたという存在が友達にとって大切なものであることを忘れずにいてください。



沙紀の悩み

クラスや部活動などの集団社会の中では、さまざまな人との関わりや人間関係がある。そして、その集団の中における自分の立場や状況によって、人の言動も異なってくる。

身近な例をもとに、自分の言動が相手の心にどのような負担をもたらし、その結果どのようなことが起こるかを考えさせ、言葉を発したり、態度で示したりする前に、一度立ち止まって相手の立場や気持ちを思いやることができる心を育む。



沙紀の悩み

2学期に体育の種目選択が変わり、ゆみは憂鬱だった。苦手なバスケットボールになったのだ。もともと運動が苦手な彼女は、高校に入って体育が種目選択になった時、チームスポーツはできるだけ避けるようにしようと思っていた。小学校からずっと嫌な思いをしてきたからだ。ドッジボールやバレーボールなどでは、ミスをしたり、標的にされたりすることが多く、同じチームの子に露骨に嫌な顔をされたり、陰で悪口を言われたりすることが何度もあったからである。

1学期は陸上を選択した。しかし、2学期はバスケットボールとバレーボールの選択だった。ゆみはどちらも苦手だったが、迷った末に仲がよい沙紀がいるバスケットボールの方を選んだ。

新しい種目になって3時間目の授業のことであった。その日はチーム対抗でシュート合戦をした。5人1組で、一人ずつ順番にシュートをし、入ったら次の人になる。そうして10分間で合計何本のシュートが入るかをチームで競うことになっていた。

ゆみの番はチームの2番目だった。ゆみは大きく深呼吸をしてから祈るような気持ちでボールを投げた。ボールはゴールリングにかすりもしなかった。「落ち着いて」、「入るよー」とチームのメンバーが声をかける。ゆみが運動が苦手だということは、クラスの間も分かっていた。心を落ち着けて2本目を投げたが、大きくそれてしまった。3本目も4本目も入らなかった。

何度シュートしてもゴールが決まらず順番が次の人に回らない。ゆみのチームはまだ後3人残っている。他のチームは2巡目が終わろうとしているところもある。時間はどんどんなくなってゆく。

残り2分になったとき、佳奈がよし子に「ゆみって全然入らんじゃん。ちょっと私たちの順番は回ってくるの？」と言っているのが聞こえた。授業が終わってからも、ゆみはみんなが自分に不満を抱いているように感じた。

ゆみと沙紀は高校に入ってから友達になった。出席番号が前後であったため話す機会が多く、共通する話題もできてしだいに仲がよくなっていった。ふだんは沙紀の中学校からの友達であるふみと彩香を加えた4人で一緒にいる。けれどもふみと彩香はあまりゆみと話をしない。一緒にはいるが、それほど気が合うわけではないのかもしれない。沙紀は自分も運動が苦手なので、体育の授業でチームの足を引っ張ってしまった

ゆみの気持ちが痛いほど分かっていた。

翌朝、沙紀は昇降口でふみからある携帯サイトの画面を見せられた。そのサイトには、沙紀たちの学校名のスレッドがあり、昨日の体育の授業のことが書き込まれていた。

〔匿名さん〕 2011/10/28 22:03

今日はマジいらいらしたー。

どんくさい●みの

シュートぜんぜんはいらんしー（笑）

まじうぜー。この後、ゲームとか最悪ー

〔スレ主さん〕 2011/10/28 22:09

まじ笑える。

●みは生きる価値なしー

.....

沙紀は「何、これ」と絶句してしまった。さらにふみは、「メールとかもクラス内で回ってるらしいよ」と言った。

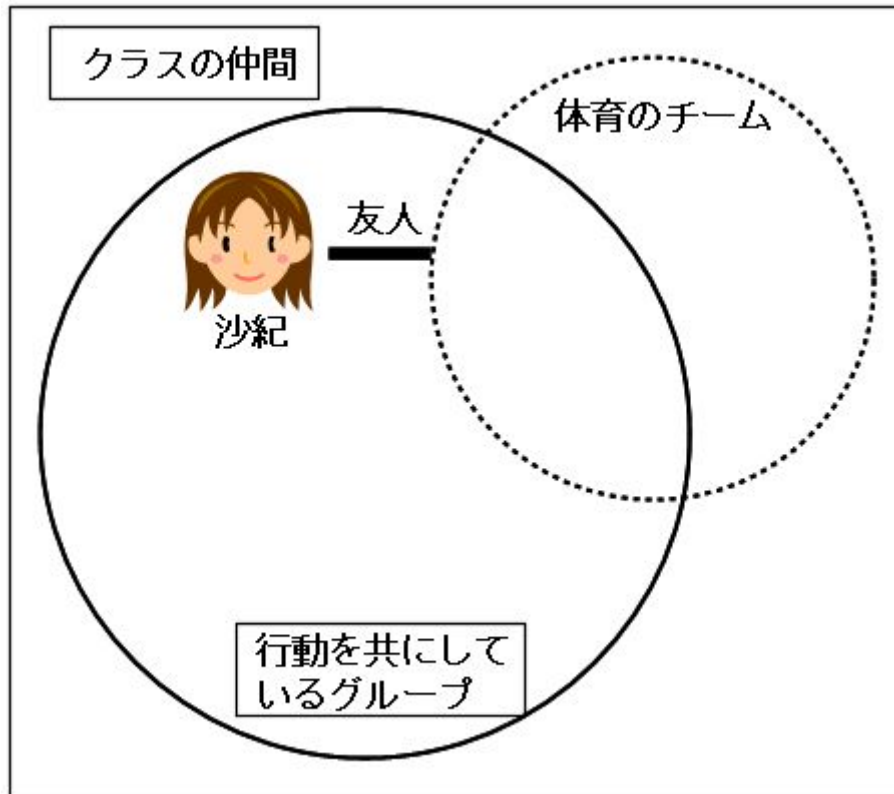
教室に入ると、十数人の生徒が集まって携帯電話をのぞいていた。リーダー格のS子が携帯電話をみんなに見せて笑っている。ゆみはきっと何も知らない・・・。

授業はいつもどおり始まった。沙紀は、クラスみんながゆみに向ける視線が気になって仕方がない・・・。



ワークシート

〈ワーク1〉「沙紀」を中心とした登場人物の関係について、下の図に名前を書き込んでみよう。



〈ワーク2〉「沙紀」の気持ちの変化を整理してみよう。

○体育の授業では

○翌朝、携帯サイトのスレッドを見たとき

○翌日、授業が始まってからは

〈ワーク3〉自分が沙紀の立場だったらどのような行動をとるか、また、その時の気持ち、その結果について考えてみよう。

(1) 「沙紀」の今後の行動として考えられることを箇条書きにしてみよう。	(2) その時の「沙紀」の気持ち(ストレスなど)を考えてみよう。	(3) その行動のもたらす結果を考えてみよう(ゆみの気持ちを含む)。
(例) 携帯の内容を知らせる		
携帯の内容を知らせない		
() に相談する		

〈ワーク4〉この学習から、自分自身と他者との関係を含め考えてみよう。

1 対象と実施する時期

全学年（人権週間の頃や、クラスの中で人間関係に不安な点が見られたときなど。）

2 展開例

	学習活動	指導上の留意点	参考
導入	1 本時の内容を知る。 2 グループ分けする。	○人を傷つけるような言動について考える時間であることを知らせる。 ○4～5人グループに分ける。	〈ねらいの説明〉
展開	1 資料「沙紀の悩み」を読む。 2 登場人物の人間関係を整理する。 3 場面ごとの「沙紀」の気持ちの変化を話し合う。 4 「沙紀」の今後の行動について話し合う。 ・どのような行動があるかを考える。 ・それぞれについて「沙紀」の気持ちを考える。 ・行動とその結果について考える。 5 「沙紀」の行動と結果について発表する。	○「沙紀」の立場で資料を読ませる。 ○「沙紀」を中心として登場人物を整理させ、人間関係を明確にさせる。 ○「沙紀」の気持ちの動きを、「体育の授業」、「携帯のスレッドを見たとき」、「翌日の教室」の場面ごとに話し合わせ、まとめさせる。 ○自分が沙紀の立場だったらどのような行動をとるかを考え、予測される行動を話し合わせる。 ○予測される行動とその時の「沙紀」の気持ちやストレスの大きさなどを話し合わせる。 ○それぞれの行動がどのような結果をもたらすことになるかを話し合わせる。 ○ゆみの心の負担についても考えさせる。 ○「沙紀」の行動がどのような結果をもたらすかについて、話し合ったことを整理させ、グループの代表に発表させる。 ○話し合いの中で話題になったことなども発表させる。	資料 ワーク 1 ワーク 2 ワーク 3
終結	学習に対する感想を書く。	○自分自身と他者との関係を含め、学習の感想を書かせる。	ワーク 4 〈まとめ〉

3 留意事項

- (1) 親友と思っている関係においても、いじめの加害者にも被害者にもなり得ることや、どのような立場であっても心に傷が残ることを気付かせる。
- (2) クラスの中で起こっているいじめに対して、見て見ぬふりをしないためにはどうしたらよいかを考えさせる。

〈ねらいの説明例〉

仲間の中で、特に影響力のある誰かが「あの子ムカつかない?」「あの子キモイ」などの一言を発したことがきっかけとなって、集団のいじめにまで発展することがあります。こんなとき、いじめの直接的な被害者でなくても、意に反して自分がいじめに関わってしまったたり、どういう行動をとったらいいか思い悩んだり、何もできないことに自責の念を抱いたりすることもあります。

今回は、直接的な被害者の心に近い人の動きについて考えてみたいと思います。この人の行動が、直接的な被害者の心にどのような影響を与えるかも考えてください。

〈まとめの例〉

自分が「沙紀」の立場だったら、どのような行動をとるか。自分の性格や他者の視線、友人との関係の度合いなどによって、考え方はさまざまだと思います。たとえば、「いじめは絶対ダメ」という人もいれば、「クラスの流れに合わせる」と考える人もいます。また、「クラスから仲間はずれにならないければ勇気をもって友人をかばうことができる」と考える人もいます。最も大切なことは、「いじめは絶対にしてはいけない」という強い気持ちを持ち、自分で責任のもてる判断と行動をすることが必要だということです。

言葉を発する前に、行動に出る前に、それを受けた相手がどういう気持ちになるかということを一瞬でも考える習慣が身に付いていれば、人を傷つけることも少なくなります。

人は、いろいろな考え方をもっています。価値観の違いから偏見をもったり、見た目で人を判断したりすることがあります。自分と波長の合う人ばかりではありません。自分と同じ考え方をする人ばかりでもありません。さまざまな人との関わりの中で、お互いに他者を思いやり、他者を認めることが必要です。