

2013年度 アサーション トレーニング

相談室

日 時 平成25年12月10日(火) 6限

対 象 1学年

① アサーションとは

相手の意見を聞き過ぎて、自分の気持ちを伝えられない、反対に自分の意見を押しつけ過ぎてしまう、そんなことはありませんか？

このどちらでもなく、自分の気持ちも他人の気持ちも大切にできるコミュニケーションをアサーションと言います。

② 今回のテーマ 『^{ひと}他人よし、^{われ}我よし、みんな良し』

○ 準備 筆記用具（各自で用意する）

○ 内容

1. まず始めに生徒各自が『アサーション度チェック』をします。（約10分）

用紙の裏の結果表を見て自分のコミュニケーション力を確かめましょう。

2. 次に2人ペアになり、『上手な断り方ワークシート』をします（約30分）

① 各自が場面（1）、（2）、（3）の「あなたの答」の欄に上手な断りの言葉を書きましょう。

② 場面（1）、（2）、（3）をペアで実際に交互に練習してみましょう。

③ 自分が断った相手の人に、自分の断り方の良かったところを教えてください。

④ 時間があればいくつかのペアのロールプレイを発表しましょう。

3. ワークシートの裏に今日の感想を書きましょう。（約5分）

『 上手な断り方 』 ワークシート (約 30 分)

次の(1)～(3)の場面のとき、上手に断れるようにあなたならどんな言葉かけをしますか？
まず、あなたの答の欄に下の①～④の4つのポイントを意識して、断りの言葉を記入しましょう。
その後、ペアで交互に練習しましょう。

- ① 頼みを聞けないことを謝る
- ② 断る理由を言う
- ③ 断りを表明する
- ④ 代わりの意見を言う

場面(1) あなたは、今度の日曜日に友達といっしょに遊びに行く約束をしていました。
ところが、急に家族で用事が出来て行けなくなってしまいました。
友達はとても楽しみにしているようです。

友達 「日曜日、楽しみだね！」

あなたの答	
-------	--

場面(2) 今日、あなたは家の用事があるので早く帰らないといけません。
しかし、同じ委員会の人から、「放課後に残って仕事を仕上げよう」と言われました。

友達 「今日の放課後、委員会の仕事終わらせようよ」

あなたの答	
-------	--

場面(3) 仲の良い友達から「あのムカツクから無視しよう」と言われました。

友達 「あのムカツクから、話しかけられても無視しようよ」

あなたの答	
-------	--





