

言い方を変えると

所用時間

70分

対象

一般

ねらい

- 普段、何気なく言っている言葉の中に、心を傷つけているものがあることに気づく。
- よい人間関係をつくることのできる言葉を考え、いろいろな場面に生かす。

準備

ワークシート「言い方を変えると」 資料「言い方を変えると」
筆記用具（個人）

進め方

導入

5分

- 1 アイスクレイクを行い、グループを作ります。
 - ファシリテーターも参加するとよいでしょう。
 - 1つのグループが4～6人ぐらいになるようにします。

展開

55分

- 2 ワークシートを配布し、自分だったらどう言うか記入します。（5分）
発問：「ワークシートのAの欄を見てください。貸した本をなかなか返してくれない人にあなたならどんな言い方をしますか？記入してみてください。」
- 3 グループで発表し合います。（10分）
発問：「それぞれ記入したものをグループで発表し合ってみましょう。後でグループごとに発表してもらいますので、発表者と『言葉をかけられる人』を決めておいてください。」
- 4 グループごとに発表します。（10分）
発問：「それではこちらのグループから前で発表してください。」
 - 指名されたグループは発表を行なう。
発問：「ありがとうございました。言葉をかけた方はどんな気持ちでその言葉をかけましたか？」「では、かけられた方はその言葉を言われて、どんな気持ちになりましたか？」
 - 1つの発表が終わるごとに発表者と言葉をかけられた人にインタビュー形式で感想を聞いてみます。

展開

- 5 相手を傷つけない言い方を考えます。(5分)
発問：「今、いくつかの言葉を発表してもらいました。言葉をかけられて、不愉快な気持ちになった方もいると思います。では、相手を傷つけないようにするにはどんな言い方がよいでしょうか。ワークシートのアの欄に記入してみましょう。」
- 6 何人かに発表してもらいます。(5分)
- 7 資料を配布し、^アIメッセージについて説明します。(5分)
発問：「資料をご覧ください。『早くかえして。』など、ただ怒るような言い方では、相手に不愉快な思いをさせてしまいます。では、自分の気持ちを伝えてみるとどうでしょうか・・・『もう一度読みたいから、本を返してほしいんだけど。』自分の気持ちを伝え、判断材料を伝えることで心地よいやりとりができます。」
- 8 グループで話し合います。(10分)
発問：「では、ア以外の事例をグループで1つ選択し、話し合ってみましょう。^アIメッセージを意識して考えてみてください。」
- 9 グループごとに発表します。(5分)
発問：「それでは、グループごとに選んだ事例と、どんな言い方を考えたのか発表してください。」

振り返り
10分

- 10 今日の活動を振り返り、感想を発表します。
○できるだけ多くの方に発表してもらおうとよいでしょう。

留意点

○扱う事例については、参加者の年代や職業等に合わせ、ファシリテーターが事前に考えて活用してもよいでしょう。ワークシートの空欄に事例を記入し、利用してください。

ワークシート 「言い方を変えると」 氏 名

	こんな時・・・	あなたならどんな言い方をしますか
A	貸した本を、なかなか返してくれない人に	

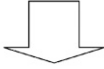
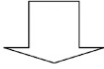
	こんな時・・・	相手が傷つかない言い方に見ましよう
ア	貸した本を、なかなか返してくれない人に	
イ	外出先で、わがままばかり言うて言うことを聞かない子に	
ウ	何の連絡もなく遅刻をしてきた人に	
エ	ゲームばかりしてて、勉強にとりかからない子に	
オ		
カ		

資料 「言い方を変えると」

《相手を尊重しながら、自分の思いを伝えるために》

相手の人格を尊重しながら、自分の気持ちを素直に伝える表現を学ぶことが、この活動の目的です。そのためには、伝えたいのは相手の欠点ではなく、自分の気持ち・感情です。これを表現するとき、「私は～と思う」という言い方になります。これを「⁷¹I（わたし）メッセージ」と言います。

考え方

あなたメッセージ YOU	相手への指示・命令・評価 (あなた) 貸した本、早く返して。 一度貸すとなかなか返してくれないじゃないの。
	
⁷¹ Iメッセージ (わたし)	私の気持ちで伝える。状況や事実、判断材料を伝える。 (わたし) もう一度ゆっくり読みたいから、早く本を返してほしいんだけど。
	
愛へ	家庭も社会も、 ⁷¹ I（わたし）メッセージで温かなつながりに

ポイント

- 1 相手の事実の確認…相手の心の内を自分の心の内に思い描く。
「本を読み終わってしまうと、ついつい返すのを忘れてしまうんだね。」
- 2 自分の気持ちの伝達…相手に共感しつつ自分の思いを伝える。
「私も、その本をもう一度ゆっくり読みたいの。」
- 3 行動変容への提案…相手を認めつつ、よりよい方向性を一緒に探る。
「返してくれると私も読めるし、読みたい時には、もう一度貸してあげるよ。」

今日の活動を振り返って	
-------------	--