

題材名 「上手な断り方」

1. ピア・サポート指導のねらい（人権教育の観点から）

子どもが将来、互いに尊重し合い、支え合いながら社会を築いていく上で必要な資質や能力を身につけさせるという観点から、望ましい人間関係を形成し、集団の一員としてよりよい学校生活づくりに参画し、協力して諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度を育てる。

「札幌市子どもの最善の利益を実現するための権利条約」の関連領域は以下のとおりである。

第3章 こどもにとって大切な権利

・第7条「子どもにとって大切な権利」

(2) 子どもは、自分の権利が尊重されるのと同じように、他人の権利を尊重しなければなりません。

・第8条「安心して生きる権利」

(5) 自分を守るために必要な情報や知識を得ること
(6) 気軽に相談でき、適切な支援を受けること

・第9条「自分らしく生きる権利」

(1) かけがえのない自分を大切にすること
(2) 個性や他人との違いを認められ、一人の人間として尊重されること

・第10条「豊かに育つ権利」

(3) 自分に関係することを、年齢や成長に応じて、適切な助言等の支援を受け、自分で決めること。

・第11条「参加する権利」

子どもは、自分にかかわることに参加することができます。

2. 題材の意義 1学期や学校祭準備活動の様子から、頼むときや断るときに攻撃的になる、主張できない、といった単純なことから誤解が生じ、人間関係がぎくしゃくする場面がみうけられた。相手の気持ちや立場を尊重しながら、体験的にコミュニケーションスキルを学ぶことで、不要なトラブルを回避し、よりよい人間関係を築く一助になることを願い本時を設定した。

3. 学級の様子 明るく、元気な生徒が多く、男女の仲がよい。反面、思い通りにならない時にイライラし、相手を攻撃するような言葉を発する生徒もいる。

ピア・サポート活動に参加している生徒が2名おり、単発のトレーニングへの参加経験がある生徒も数名在籍している。

4. 年間計画 (「あたたかい人間関係を築くための基本的コミュニケーションスキル」を抽出)

	1年	2年	3年
1 学 期	<p>感じのよい挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挨拶の仕方 ・あたたかい交流の体験 <p>ちくちく言葉とふわふわ言葉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あたたかい言葉かけ 	<p>思いやりのある言葉遣い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後輩に優しく接しよう <p>・コミュニケーションの3つのパターン</p>	<p>質問の仕方、話の伝え方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・隣の人にインタビュー (話の聴き方のポイント) ・学級や班での発表 (集団に発表するポイント)
2 学 期	<p>話の上手な聴き方①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つの聴き方 (気のない、威圧的な、話しやすい) 	<p>話の上手な聴き方②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その気持ちわかるよ (共感) ・ノンバーバルコミュニケーション (表情やしぐさ) 	<p>キャリア・アンカーをさがせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の大切にしている価値観を知るとともに、相手の価値観も知る
	<p>温かい言葉かけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校祭や合唱コンを通して頑張ったことや感謝を伝えあう。 	<p>気持ちのよい返事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職業体験に向けて、適切な言葉遣いや返事を学ぶ 	<p>トラブルの解決 (受験期の健康)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩みやストレスの解決法を学ぶ ・お互いを尊重し合う解決を考える
3 学 期	<p>上手な頼み方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頼み方を学ぶ ・ありがとうを伝える 	<p>上手な断り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬物やたばこに対して、きっぱりとNOをいう 	<p>別れの花束</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卒業に向け、学級の友人、保護者、後輩、先生に感謝のメッセージを伝える

*道徳としてだけではなく、学校行事、総合学習、保健指導の時間を活用している。

5. 本時の目的

- (1) 日常の自分のコミュニケーションのパターンに気がつく。
- (2) よりよい人間関係をつくるためのコミュニケーションの方法を知る。
- (3) 意欲的に取り組む。

6. 本時の展開

	指導内容	指導の手立て	留意点
導入 7分	1. 本時の目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段の様子からの意義 ・ ピア・サポートとしての意義 ・ 相手も自分も嫌な気持ちにならない「断り方を 知り、お互いに仲良く気持ちよく生活できるよ うになろう。」 	ねらいの確認
展 開 ①	2. 断り方について学ぶ 普段の断り方をワーク シート2に書く	<p>頼まれたこと全てを引き受けることはできない。 断ることも、時には必要であることを確認する。</p> <p>★友だちに何かを頼まれて、断りたい時にどう言っ て断るか？ ワークシートの1つのシーンを、<u>普段言っている 言い方</u>で完成させる。相談してもよい。</p>	ワークシート 列ごとにシーンを割 り振る。
		<p><ケース></p> <ul style="list-style-type: none"> ① 重たい荷物を教室まで運ぶのを手伝ってほしいと頼まれる場面 ② 学校を休んだ日のノートを貸してと頼まれる場面 ③ 用事があるので、係の仕事を代わってほしいと頼まれる場面 ④ 友だちを無視しようと誘われる場面 	
	3つのパターン	★断り方の3つのパターンを教師がやって見せる。	
13分	自分ほどのタイプか？	<p>① Aタイプ ~怒りながら断る (攻撃的)</p> <p>② Bタイプ ~はっきり断らずに、相手が察してくれるのを期待 (非主張的)</p> <p>③ Cタイプ ~はっきり断るけど自分も相手も傷つけない断り方 (アサーティブ)</p> <p>3種類の自己表現を説明 自己評価をする。 Cタイプの「はっきり断るけど自分も相手も納得 できる断り方」で断ろう。</p>	自分のコミュニケー ションパターンへの 気づき

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展 開 ② 20 分</p>	<p>3. 断り方の法則</p> <p>教師がやってみせる (モデリング)</p> <p>4. 法則を使う</p>	<p>上手な断り方には法則がある。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>① 感謝・謝罪 ② 理由 ③ はっきりと断る ④ 代案</p> </div> <p>①～④の手順を確認しながら、やってみせる。</p> <p>★法則を使ってやってみよう。 4～5人のグループになる。</p> <p>①ケースを1つ選んで、表にセリフを完成させる。 ②先に男子同士が行う。 ③前列Aは頼み、後列Bはしっかり断る。 ④Aさんはさらに頼んでもよいし、納得して断られてもよい。 ⑤終わったら、交代する。 ⑥男子がやっているときは、女子が見ている。男子が終わったら、女子がやる。 ⑦やってみて○△×で自己チェックする。 ⑧グループの人からよかったところやもっとこうしたらいいというアドバイスをもらう。</p> <p>・普段の断り方とどこが違ったか？ ・時間があれば、よかった生徒に発表してもらおう。 相手を思いやった言葉や言い方をすることで、気持ちよく生活ができる。</p> <p>断るのは悪いなど思っている人も多いが、出来ないことを無理して引き受けてくれる人より、出来ること出来ないことをはっきり言ってくれる人のほうが頼みやすい。</p>	<p>掲示物を黒板に貼る</p> <p>言語以外の表現や頼むタイミング（相手の状況を観察）も大切であることを伝える。</p> <p>4～5人の班ごとにケースを選ぶ。</p> <p>5人班の時は A→B、B→C C→A</p> <p>何に気づいたか</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ま と め 10 分</p>	<p>5. 感想の記入と交流 (シェアリング)</p>	<p>感想を記入</p> <p>★何人かに授業の感想を発表させ、交流する。</p> <p>・普段も友達や家での実践をすすめる。 ・相手の立場を想像できる思いやりと自分のことも大事にする気持ちが大切である。</p>	<p>感想記入用紙</p> <p>実践・行動化へつなげる。</p>

7. 本時の評価

- (1) 日常の自分のコミュニケーションのパターンに気がついたか。
- (2) よりよい人間関係をつくるコミュニケーションの方法が理解できたか。
- (3) 意欲的に取り組めたか。

<上手な断り方>ワークシート



■ 普段、言っている断り方で書いてみましょう。

ケース① 重たい荷物を教室まで運ぶのを手伝ってほしいと頼まれた。急ぐ用事があり断りたい。 「 」
ケース② 学校を休んだ日のノートを貸してほしいと頼まれた。使う予定があり貸したくありません。 「 」
ケース③ 用事があるので係の仕事を代わってほしいと頼まれた。試合の前日で部活に行きたいので、断りたい。 「 」
ケース④ 友だちから、私たちの悪口を言っている子を無視しようと言われました。あなたはいけないことだと思うので、したくありません。 「 」

■ やってみよう・・・上のケースをひとつ選んでやってみましょう。

○うまくできた
 △もう少し
 ×うまくできなかった

法 則	例	ケース ()	自己 評価
1. あやまる または 感謝	ごめんね。やってあげたいけど 私に頼んでくれてうれしいけど		
2. 理由	時間がないから それはいけないこと だと思うから		
3. 断る	私にはできない 私はやりたくない		
4. 代案	今回はダメだけど次回なら こういうやり方なら		
5. 相手を思いやる話し方	(良い姿勢・目を見て・ 落ち着き・声の大きさ や優しさ・相手とのほどよい距離・など)		
6. 全 体			

■ グループの人からもらったアドバイス

上手な断り方

3種類の自己表現

タイプ	A	B	C
イメージ	いばりや さん	おどおど さん	さわやか さん
考え方	自分は正しい (○)。 相手は間違っている (×)。	自分のことは後回し (×)、 相手に合わせる (○)。	自分のためにも (○)、 相手のためにも (○) よい方法。
言い方	一方的に主張する。 「無理！」 きつい言い方。 「あなたは～だ」 「言うとおりにしろ」 「そうでしょ！ね」	黙る。 弁解がましい。 遠回し。 「うーん」「でも・・・」 「もし、やれそうなら・・・」	相手の気持ちを受け入れる。 「私は～したい」 「私は～と思う」 「あなたはどう思う？」
身ぶり	大きな声。 相手の話をさえぎる。 たたくしぐさ。	ためらう。 自信のない声。 はっきりしない話し方。	やさしい。 良い姿勢。 目を見ながら話す。 落ち着いている。
相手が抱く気持ち	腹が立つ。 二度と頼まないぞと いう気持ちになる。	イライラする。 もういいやって感じがする。 強く言えばやってくれる。	嫌な感じがしない。 言われたことを受け入れやすい。
自分の気持ち	いつも欲求不満。	ストレスがたまる。 自分はダメだと思いがち。	自分の言動に責任をとろうという気持ち。相手の気持ちも大事にする。
	強気	弱気	はっきり

■あなたはどのタイプ？

A ・ B ・ C