

1 プログラム名 「自分を大切にする」

2 指導のねらい

学校におけるいじめや暴力行為等は、人と人との関係の中で起こる。自分にとって不合理な要求をされる、時には脅しを含んだような誘いがけを受ける場面も想定される。ここでは自分を大切にするために、自己主張的な拒否の姿勢を学び、相手に自分の気持ちをきっぱりと伝え、正しくないと思うことを断る方法、場合によっては自分の身を守る方法を身に付けさせたい。

3 獲得目標とするスキル

- ①相手の目を見て、きっぱりと誘いを断る。
- ②自分の意志や考えを相手に伝える力を身に付ける。

4 展開

| 場面 | 教師の発問(○)・指示(●) | 生徒の反応・行動 | 留意点 | 時間 |
|-----------|---|---|---|----|
| インストラクション | <ul style="list-style-type: none"> ○みなさんが生活する上で、断りたいのになかなか断りきれないという経験をしたことがありますか？それはどんな時ですか？ ○そうですね。それでは、その頼みや誘いがけが「よくないことだ」と自分で思う場合、みなさんは、どうやって拒否しますか？また、見知らぬ人や先輩に誘われた場合や相手が複数いる場合はどうしますか？ ●いろいろ考えてくれましたね。今日は、「それは、できない」と思う相手の要求や誘いをきっぱりと断る方法を身に付けましょう。これは、自分自身を守り、大切にすることでもあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・仲のよい友だちに頼まれた時。 ・相手が困っている時。 ・恐い人に言われた時。 ・上手に断る。 ・その場から逃げる。 ・嫌だとはっきり言う。 ・「ごめんなさい」と謝って許してもらう。 | <p>工夫のポイント 具体的なケースを想定して発問してもよい。しっかりと意識付けが図れる内容を工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の不当な要求を断ることは、自分を守り、自分を大切にすることもでもあるという意識をもたせる。 | 5 |
| モデリング | <ul style="list-style-type: none"> ●これから、ワークシートにある場面について考えてみます。友だちに誘われた時の対応をどのようにするかです。誰か相手役(誘う役)になってください。 ・(1)～(8)のパターンを演じる。 ○相手役を演じて、どんな感じがしましたか？ ○みなさんは、どんなことを感じましたか？ ●それでは、これから6人のグループに分かれます。グループで話し合っ、(1)～(8)を「よい答え方」「悪い答え方」に分類してみましょう。 ●みなさん、どのように分類しましたか。選んだ理由等を説明しながら、グループ毎に発表してもらいましょう。 ●そうですね。1番大切なことはきっぱりと拒否すること「拒否の表明」ですね。また、拒否をする時に相手によっては、緊張感や不安感をもたうこともあると思います。その時の効果的な方法として、自分自身を落ち着かせるために自己会話をを行うことが考えられます。ワークシートを見て確認してみましょう。 ○その他に拒否の仕方として、こうすればよいということがありますか？表情や態度は？ ●そうですね。表情や態度も相手に思いを伝える1つの手段になります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・デモンストレーションを見る。 ・はっきり断らないと危ない。 ・5～6人のグループに分かれワークシートを行う。 ・グループ毎に発表する。 ・ワークシートで自己会話について確認する。 ・相手を見る、大きな声で、嫌だという表情、助けを求める。すぐに逃げる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・相手役をあらかじめ決めておく。 ・断られ方によって誘う方の気持ちが異なることをおさえる。 ・生活班等のグループを利用して、巡回しながらグループの話し合いの様子を確認する。 <p>工夫のポイント モデリングについては生徒同士で行う方法やグループ内で最初にワークシートの話し合いをしてから取り組む方法など実態に応じて工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の意見を聞きながら、黒板に整理する。 | 15 |
| リハーサル | <ul style="list-style-type: none"> ●それでは、実際にワークシートの場面をやってみましょう。まず、どんな断り方すればよいのか各自で考えて、記入してみましょう。 ●それでは、グループ内で実際に拒否の仕方をやってみましょう。グループ内で2つに分かれてください。誘う役を2人、拒否する役を1人でやってみます。 ●ワークシートと黒板を見て、どのように「拒否」するかをもう一度確認しましょう。 ●実際にやってみましょう。誘い込まれないようにきっぱり断りましょうね。 ●どこがよかったのかを3人で振り返りましょう。また、「こういう点があるともっとよい」ということがあれば、それも伝えてください。(3人がそれぞれ異なった役割を実施できるように3回繰り返して行う) ●それでは、何人かにやってもらいましょう。 ○みなさん、どんなところがよかったですか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに自分の考えを記入する。 ・3人組になる。 ・誘いがけの拒否を確認し、グループで実際にトレーニングを行う。 ・振り返りを行い、スキルが獲得できたかどうかをグループ内で確認する。 ・代表生徒が教師の誘いがけを拒否する。 ・感想を発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに自分の考えが記入できない生徒に対して、ヒントを与えるなど適宜支援していく。 ・グループの様子を確認しながら、必要に応じてアドバイスを与え、スキルの獲得を支援する。 | 20 |
| フィードバック | <ul style="list-style-type: none"> ○みなさん、きっぱりと拒否することができましたか？何人かに今日の感想を聞きましたか？ ●今日は、誘いを断る方法について学びました。断るべき時にきっぱりと断ることが自分を大切にすることにつながります。勇気を出して相手の誘いにのることのないように自分自身が強い意志をもちましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの拒否の仕方を再度確認する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・数人の感想を聞く。 ・相手に不当な要求をされても「きっぱりと断ること」が自分を大切にすることであるという意識をもたせる。 | 10 |

5 その他

このプログラムは、悪い行動を演じる箇所があるため、クラスの実態を十分に考慮して実施の判断をする。きっぱりと拒否をすることが相手の誘いに応じることなく、自己の身を守る方法であることを学ばせる機会としたい。

板書例

「拒否の表明」「逃げる」「大きな声」「はっきりと」「落ち着く自己会話」「勇気の自己会話」

場面 次のような場面で、あなたは、どのような対応したらよいでしょうか？

1 場面

休日に仲のよい友だちと本屋に出かけた。最初は2人で興味のある雑誌を読んでいたが、突然友だちが僕（私）に耳打ちをしてきた。「この本屋、ガードが甘いらしいよ。みんな黙って本を持ってきちゃうんだってさ。俺（私）たちもやってみようよ。」友だちに誘われて、僕（私）は、息をのんだ。「大丈夫だよ。絶対見つからないって。僕（私）がやるから、君はただ見張りをしてくれればいいんだよ。」そう言って、友だちは、僕（私）を見つめた。

2 応答

- (1) 「へえ、みんなやっているんだ。大丈夫かな？よし絶対見つからないようにやろう。」
- (2) 「見張りだけならいいけど・・・本当に見張るだけだよ。それから、もし見つかっても見張りをしていたことは言わないでね」
- (3) 「本当はやりたくはないけど、君がそこまで言うんだったら・・・。でも今回だけだよ。」
- (4) 「君がそんなことをする人だとは思わなかった。やるんだったら君一人でやれよ。僕（私）は黙っててあげるよ。」
- (5) 「僕（私）も欲しい本があるけど。そうやって黙って持って行くのはよくないよ。警察に捕まるかもしれないし、やめといた方がいいよ。」
- (6) 「それは、まずいよ。お金をもっていないんだったら僕（私）が貸してあげてもいいからさ。やめようよ。」
- (7) 「意気地なしと思われるかもしれないんだけど、僕（私）にはできないよ。親にも他人に迷惑をかけてはいけないといつも言われているんだ。」
- (8) 「う～ん・・・捕まったらどうするの？本は欲しいけど・・・。でも捕まるのはいやだし・・・本当に大丈夫かな？どうしよう・・・。」

■ (1)～(8)をよい答え方と悪い答え方に分けてみよう。

よい答え方

悪い答え方

■ 相手の誘いをきっぱりと断らないと無理矢理やらされてしまうこともあります。あなたならどうやって誘いを断りますか？断り方を考えてみましょう。

◆相手の誘いを拒否するとは・・・

- ①いやだということをはっきりと相手に伝えなければならない。
- ②あいまいな態度は、相手に誘われるスキを与えることになる。
- ③はっきりいやだと言わない人は、無理に要求すれば拒否されないと思われる。

◆不当な要求を拒否をする時には・・・

- ①相手との距離を離す、場合によっては逃げる。
- ②相手をきちんと見る。
- ③相手に聞こえるように大きな声で言う。場合によっては、大声で助けを求める。
- ④あいまいな表情をせず、不快な表情をはっきりと示す。

*拒否をする相手によって、①～④の対応は異なりますが、見知らぬ人や複数の人の誘いを拒否する場合の基本的な対応モデルです。

◆自己会話（自分に言ってきかせる言葉）をする

- ①落ち着くための自己会話（自分自身に言って、気持ちを落ち着かせる）

「落ち着いて」
「リラックスしろ」
「気軽にやろう」など

- ②勇気をためる自己会話（自分自身にどのように実行したらよいかを指示する）

「ゆっくりしゃべろう」
「相手を見よう」
「最初に言うべきことは」
「大きな声で言おう」
「大丈夫、自分なら断れる」など

演 習

1 場面

休日にショッピングセンターに出かけました。近道をするために人通りの少ない裏道を歩いていると道路にしゃがんでいる人が二人います。よく見ると一人は小学校時代のクラスメイトで今は他の中学校に通っている生徒です。横を通り過ぎようとしたが、呼び止められ、声をかけられました。

2 役割演技の流れ

A：「〇〇君、ちょっと待って。久しぶりだね。元気だった？」

「うん、久しぶり。」

A：「ちょっと、見てもらいたいものがあるんだけど。」

（もう一人と一緒に近づいてくる。）

A：「これは、疲れがすぐにとれる薬なんだ。〇〇君に特別にわけてあげるよ。」

（ポケットから薬の錠剤のようなものを取り出す。）

A：「今日は、ただでいいよ。欲しくなったら、また、ここに来てよ。」

※あたりに人影はありません。あなただったら、どうしますか？