

【ソーシャル・スキル・トレーニング 1 1 自分を大切にする】

上級

1 プログラム名 「自分を大切にする」

2 指導のねらい

強引な人から頼まれた時には、断ったらどんな仕返しをされるか不安になる。しかし、仕返しを恐れて依頼を受け入れてしまったら、どんどん泥沼にはまってしまい、身動きがとれなくなってしまう可能性もある。本プログラムでは、どうしても断らなければならない場面になった時、勇気を振り絞って断ることができるようになることを目指す。

3 獲得目標とするスキル

○毅然とした態度で断ることができる力を身に付ける。

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	●今日は、前回やったことをさらに進化させ、不当な要求に対して「きっぱり断る」方法について学びます。 ○今までの経験で、嫌だったけど断れなかったという経験はありますか？ あったとしたら、それはどんな時だったのでしょうか？ ○怖い人から何か言われたら、皆さんはどうしますか？ ○逃げたとしたら、相手はどんな行動をとると思いますか？ ○素直に言うことを聞いたら、その後どうなると思いますか？ ●そうですね。人生の中には、勇気を出して断ることが必要な時があります。それをしなかったばかりにエスカレートして、自分を窮地に追い込んでしまうことも出てくるのです。 ●今日は、そうならないための練習をします。	・ある。怖い人から言われた時。 ・逃げる。 ・言うことを聞く。 ・追いかけてくる。 ・要求がエスカレートする。	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。 ・不当な要求を断ることは、自分の身を守るために必要なことだということに気づかせる。	5
モデリング	●それではワークシートを使って、実際にやってみましょう。□□君と△△君、お願いします。 ○△△君、どのように断られた時、「誘うのを諦めよう」と思いましたか。 ●そうですね。相手や場面によって、断り方も異なってくるんですね。ひとつのパターンだけでなく、状況によって使い分けられるように、いくつかのパターンを身につけておくといいのです。 ●ではここで、断り方のパターンを整理しておきましょう。 ○相手が怖い人だったらどうしますか？ ○相手が友達だったらどうしますか？	・代表生徒は前に出て演じる。 ・他の生徒は、デモンストレーションを見学する。 ・自分より強そうだと感じた時。 ・あまりにも弱くて馬鹿馬鹿しくなってきた時。 ・「嫌だ」と大きな声で言われた時。 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。 ・話をそらす。 ・「嫌だ」とはっきり言う。	・代表生徒をあらかじめ決めておく。 ・時と場合によって、対応の方法が異なることを理解させる。 ・板書する。	10
リハールサル	●それでは、実際にやってみます。近くの人と3人でグループを作ってください。グループができたなら、「先輩役」「生徒役」「観察者」を決めて下さい。 ●役割が決まったら、黒板を見て下さい。「きっぱりと断る」ことで良かったところは、○○でした。各グループで、その良かったところを実施できるように、練習して下さい。 ●終わったら、どこが良かったか振り返って下さい。もしも仮に「こうしたらもっといい」というところがあったら、それも伝えて下さい。 ●それでは、もう一度やってみましょう。＜同じように3回繰り返し、全員がそれぞれの役割を経験する＞	・3人組のグループを作り、最初の役割を決める。 ・ポイントを理解し、グループ毎に実演する。 ・しっかりと振り返る。 ・「良いところ」に注意しながら、再演する。	・3人で割り切れない場合は、4人グループを作って「観察者」を2人にする。 ・各グループの活動を観察し、必要に応じて指示する。 ・きちんと振り返を行い、しっかりと断れるようにさせる。	25
フィードバック	●今日は、「自分を大切にする」ということについて学習しました。相手の不当な要求を断ることは、自分を大切にする根本です。その時には、相手を不快にさせても仕方ないのです。相手の要求を断り切れなかったら、どんどん悪い方向に進んでしまいます。 ●でも、相手や場面によって、断り方も異なってきます。はっきりと「嫌だ」という方が効果がある場合もあれば、話をずらしていく方が効果がある場合もあります。ですから、臨機応変に対応する必要があります。また見ず知らずの人から悪徳商品の誘いなどが電話でかかってきた時には、一切話をせず、受話器を切ってしまうというの1つの方法です。	・相手や場面によって、断り方に違いが出てくることに気付く。 ・電話での対応についても知る。	・時間があれば、ワークシートを使って、いろいろな場面での対応例を考えさせる。	10

5 その他

○「毅然」としたために、余計に被害を被る可能性のある場合は、「のらりくらり」作戦に変更する。

○相手の状況によって対応は異なるのだから、様々な対応法を考えておくことが大切である。

板書例

相手が強そうな場合 「話題をそらす」「同じことを繰り返す」「助けを求める」「逃げる」
相手が友達の場合 「はっきりと断る」「大きな声で断る」

場 面

1 場面

- ・学校の先輩と、突然街で出逢った。その時、呼び止められて「薬物」を購入するように誘われてしまった場面。

2 役割設定

- | | |
|-----|---------------------|
| ・先輩 | 後輩に「薬物」を売りつけようとする先輩 |
| ・生徒 | 先輩に「薬物」を売りつけられる生徒 |

3 リハーサルの流れ

- ・生徒は、街で突然先輩に呼び止められる。
- ・先輩は、売人として「薬物」を売りつけないと、自分が薬物を買わなければならないという状況で、何とか「薬物」を売りつけようとする
- ・生徒は、怖い先輩からの依頼を、勇気を出して断る。どんなことがあっても断り続ける。

■自分を守る断り方

①相手が怖い（話が通じそうもない）場合

- ・話題をそらす
- ・同じ言葉を繰り返す
- ・「だって」「でも」「どうして？」を繰り返す
- ・逃げる（明るい方、広い方、人通りの多い方へ）

※相手が知り合いで怖い場合、いきなり逃げるのは、追いかけてこられたりして危険。相手が相手にするのが馬鹿らしくなるように対応するのが、最良の方法。「逃げる」のは最終的な手段。

②相手が友達（話が通じそうな）場合

- ・落ち着くための自己会話
- ・勇気を出すための自己会話
- ・相手の目を見て、大きな声で、はっきりと

※今までの関係が切れてしまうのは悲しいかもしれないが、時にはその関係を切ることも必要。

■電話等での架空請求、勧誘に対する断り方

- 話を聴かずに、すぐに受話器を置く。
- 返事をしない。
- 「はい」「結構です」という言葉を使わず、「要らない」「興味ない」と言い続ける。

※「振り込め詐欺」のような場合、必ず確認すること。警察官が示談の調整をすることはないし、「すぐに振り込め」ということもない。

■キャッチ・セールスの断り方

- 声をかけられても立ち止まらない。

※危険なものには、安易に近づかない。これが「自分を大切にする」最も基本的なこと。

- 先輩１ 「よう A、久しぶりだなあ。」
- 生徒１ 「あっ、B先輩、お久しぶりです。」
- 先輩２ 「ホント、いいところであつたよ。お前に頼みがあるんだけどなあ。」
- 生徒２ 「えっ、な、何ですか？」
- 先輩３ 「お前、最近、何かムシャクシャすることがあつたろう？」
- 生徒３ 「ええ、まあ……。」
- 先輩４ 「そんな時は、スカッとしたいなあなんて思うだろう？」
- 生徒４ 「ええ。」
- 先輩５ 「ここに、スカッとできるものがあるんだよ。それ、お前にやるよ。」
- 生徒５ 「何ですか、これ？」
- 先輩６ 「お前も、聞いたことがあるだろう？ これがエクスタシーだよ。」
- 生徒６ 「えっ、か、か、覚醒剤じゃないですか！」
- 先輩７ 「そうだよ。俺もこれ売りさばかねえと、やべえんだよ。」
- 生徒７ 「そ、そ、そんなこと言われても、ぼ、ぼ、僕、嫌です。」
- 先輩８ 「何だと。てめえ、先輩の俺が困ってんのに、頼みが聞けねえってえのか？」
- 生徒８ 「そんなこと言われても、ぼ、ぼ、僕、嫌です。」
- 先輩９ 「何だと、このやろう、ブツブツ言っていないで、金よこせ。」
- 生徒９ 「い、い、嫌です。」
- 先輩10 「いいから、金出せ。」
- 生徒10 「い、い、嫌です。」
- 先輩11 「あつたま来た。ぐずぐず言いやがって。いいから、金出せ。」
- 生徒11 「だ、だ、だって……。」
- 先輩12 「いいから、金出せ。」
- 生徒12 「で、で、でも……。」
- 先輩13 「いいから、金出せ。」
- 生徒13 「ど、ど、どうして……。」
- 先輩14 「だってとか、でもとか、ごちゃごちゃとうるせえやつだなあ。金出しゃあ、いいんだよ。」
- 生徒14 「だ、だ、だって……。」
- 先輩15 「ふん、はっきりしねえやつだ。てめえみてえな奴に、もう頼まねえよ。バツキャロー。」
- 生徒15 「……。」