

3学期がはじまりましたが、皆さんは今学期をどのように過ごしていきたいですか。3学期は、今年度をふり振り返り、学習活動のまとめをおこなう学期であるとともに、次年度に向けてさまざまな準備が進められる学期でもあります。1年生の皆さんは、2年生になる前の準備期間です。「よりよい未来」を思い描きながら、前向きに過ごしていきたいですね。

人権・同和教育に関するホームルーム活動では、1学期・2学期を通して、コミュニケーションのあり方について考えてきました。3学期のホームルーム活動をおこなう前に、2学期の活動のふりかえりをしておきましょう。

『よりよいコミュニケーションのあり方とは』

～アサーティブネスの向上を目指して～

1. コミュニケーションにおける3つのタイプ



① 「攻撃型」・「決裂型」 △

…自分の感情を一方向的にぶつけ、攻撃的な言い方をする。言いたいことは言えるが、相手とのやりとりがならず、問題は解決せず交渉は決裂してしまう。

② 「しぶしぶ型」 △

…相手の言い分を聞き入れるばかりで、自分の意見が主張ができない。相手のペースで問題は解決するかもしれないが、わだかまりが残ってしまう。

③ 「円満型」 ◎

…相手の立場を尊重し、相手の主張を聞き入れながらも、自分の気持ちや伝えるべきことをきちんと伝える。

授業の最初に、【場面A】「掃除の時間にこなかったクラスメイトに対して、どう注意するか？」という設定で、そのロールプレイを観てもらいました。

ものすごい剣幕^{けんまく}で感情的に相手を責めたり（①）、相手の気持ちに合わせてばかりしては（②）、相手に反省の気持ちを持たせることはできないし、状況は改善しない、ということが感じられたのではないのでしょうか。

それに対して、「非攻撃的な自己主張」（英語では、「アサーティブ（ネス）」）をすることで（③）、相手を思いやりながら、指摘すべきことを伝えることができることに気づけたと思います。



2. クラスで対立やもめごとが起こったら・・・

次に、文化祭の発表の準備期間中、放課後に、クラス内でもめごとが生じてしまったという場面を設定し（【場面B】）、皆さんに登場人物になりきってもらって「アサーティブ」な発言を考えてもらいました。

【場面B】文化祭が近づいてきました。この学年は、クラスごとに演劇をすることになり、どのクラスも放課後に集まって熱心に練習に取り組んでいます。

＊生徒A【衣装】：衣装はまだ完成していないが、今現在の自分の担当部分は終えている。

＊生徒B【小道具】：小道具はすでに完成している。放課後の練習中は遊んでいることが多く、いつものことだからと誰も注意しない。

＊生徒C【音響】：いつも教室にいて、音響の仕事以外にも手伝えることをやっているが、負担を感じ、仕事をしない周囲の生徒にイライラしてあたってしまうこともある。

＊生徒D【監督】：すべての練習に参加して、演劇の練習全体を把握しようとしている。まだ全体をうまくまとめたり指示を出したりできずにいる。

ある日、衣装係のAは、放課後の練習の途中で帰ろうとしました。用事があるというのです。クラスの仲間に文句を言われたので、Aは、「僕は自分の仕事を全部終えているんだから、帰ったって問題ないだろう。それになんで僕だけが責められないといけないんだ。Bだって遊んでいるし、Cは怒ってばかり。Dは監督なのに何も指示してくれないじゃないか。」と反論します。そばで生徒Eが何も言わずに様子を見ています。

A～Eのそれぞれの立場で、どのような発言を考えることができましたか。相手の気持ちを考えながら、自分も言うべきことを言う・・・、なかなか苦戦した人が多かったようです。

しかし、「トラブルを起こすのは面倒だから、言わないで我慢してしまおう」や「誰かが解決するまで待とう」と考え、口をつぐんでいては、状況は変わりません。「あなたの発言」に、「正解」はありませんし、場合によっては、はからずも相手を傷つけてしまうことが、ひょっとしてあるかもしれません。だからこそ、よりよい言い方はないだろうかと考えて言葉を選び、「感情をぶつけないようにしよう」とか「相手の事情も聞いてみよう」などと考えることが、意味のある大切なことではないでしょうか。

さらに、傍観者^{ぼうかんしゃ}になるのではなく、クラスあるいは集団の一員として、「自分に出来ることは何か」を考えることが大切です。仮にその場で声をあげることが難しかったとしても、親しい友人や信頼できる人に相談してみたり、場合によっては、責められてしまった人をなぐさめてあげたり、感情的になってしまった人をなだめたり、そんなことも必要かもしれません。皆さんは、地域や家庭におけるさまざまな人間関係のなかで、さらに学校においては、クラスや部活動、生徒会など、さまざまな集団のなかで生活しています。集団の一員であることを自覚して、その集団をよりよいものにしてい
力は、学校生活だけではなく、社会においても、求められる力です。

(→裏面へ続く)

(→表面より)

さて、授業の全体を通して、「コミュニケーションの難しさ」を感じた人が多かったように思います。確かにコミュニケーションは難しいけれど、相手とのよりよいコミュニケーションを探ることは、自分自身のなかで対話を繰り返すことになり、自己を理解し自己を高めることにつながっていきます。「今の言い方、どうだったかな」「この言い方だと言いたいことが伝わらないかも知れない」「そもそも私が本当に伝えたいことはいったい何だろう」などと日ごろから考えるようにしていると、自分の感情にふりまわされずに人と接することができるようになります。周囲とのコミュニケーションを通して、自分自身を磨きつづけていきたいですね。



《皆さんの感想より》

- 📝 思いやりを持った言葉遣いを普段しているのか改めて考えさせられる授業でした。相手のことを考えて話していると自分では思っていたけれど、そうじゃないときもあったかもしれないので、これからはもっと気をつけようと思いました。
- 📝 攻撃的な言い方をするとケンカになったり、ちょっと嫌な気持ちになるのでやめたいと思いました。攻撃的な言い方で言うのではなく、相手の気持ちを考えて、非攻撃的な言い方で自分の気持ちを相手に伝えたいと思います。言いつらいことを言うときは、クッションことばを使っていきたいと思いました。やわらかい言い方をすることによって頑張ることができたり、やる気が起こったりすることがわかったので、これから優しい言い方を心がけていきたいと思いました。改めて、人に対する言葉遣いは大事だと思いました。
- 📝 相手のことも考え尊重しつつ、自分の意見を言うのは結構難しいことだと感じました。円満に問題を解決するためには、意外と発言をしっかりと考えて準備しないと私にはたぶん無理なので、いきなりそんな場面にでくわした場合、それこそ黙って他の人まかせにしまいそうだなと思いました。なので普段から自分ならこの問題をどう解決するだろうとか、日々相手を思いクッション言葉を使ってみるなど少しずつ慣れていけるようになりたいです。たくさんの人との関係を保つためにも、他の人を受け入れていく精神で過ごしていければ良いなと思いました。
- 📝 クラスのもめ事に介入して喋るのは私にはとても難しいけど、一人ひとりのことを考えてどう行動するかが大事だなと思いました。ただ何もせずにいるのでは解決にはならないけど、少しでも解決のための行動を変えるのはありじゃないかなと思いました。

3. 気持ちをやわらかくする「クッションことば」

最後に、人の気持ちをやわらかくする「クッションことば」をあらためて紹介しますね。この言葉を少し添えるだけで、相手の受け取り方がずいぶん変わってくると思います。

<タイミングを図るとき>

あの、よろしいですか？
いま、ちょっといい？
ねえ、ちょっと聞いてくれる？
お話の途中ですけれど
少々お時間もらえますか？
お取り込み中、申し訳ないですが

<言いづらいことを言うとき>

考えたんだけど…、
思い切って言うけど…、
言いにくいのですが…、
怒らないで聞いてね？
間違っているかもしれないけど…、
ひとつの意見として聞いてね？

<頼みごとをしたいとき>

どうぞ、
ごめん、
悪いんだけど、
ちょっと、
お願いしてもいい？
後でもよいのですが、
すみませんが、

<相手の気持ちに寄り添うとき>

もしよかったら、
疲れているところ悪いのだけれど、
忙しいところ申し訳ないけど、
迷惑をかけてしまうけれど、
お手数をおかけしますが、
恐れ入りますが、
無理かもしれないけれど、

3学期の人権・同和教育に関するホームルーム活動は次のように企画しています。

【3学期のHR活動】 ★日 時： 1月26日（火）6限
★テーマ： 「自己理解と他者理解」
★場 所： 各教室（クラスごとの活動を予定しています）

皆さんは、自分の長所をいくつか言えますか？ 短所はいくつありますか？ また、周囲にどのように思われているか、気になりますか？ 当日は「自己理解と他者理解」をテーマに、人権やよりよい生き方・あり方について、考えていきます。楽しみにしていてくださいね！

*この便りは持ち帰り、保護者のかたと人権について話しあうきっかけにしてください。（人権・同和教育推進スタッフ 森脇）