

<No. 19>

危機にかかわる 自己防衛2

上手な断り方

準備物: テキスト12、あなたの断り方は？(シート26-1)、
あなたの断り方はどのパターンかな？(シート26-2)
上手な断り方(シート27)、振り返りシート(シート3)

■ ねらい

適切な自己表現で、友達の要求を断る方法を学ぶ。

【トレーナーの期待】

サポーターが自分の限界以上のことまで担いすぎないように、相手も自分も大切にしたい断り方を学ばせ、自己防衛できる力を育成したい。

トレーナーの指示(●…導入、○…指示、◎…まとめ)
生徒の反応(☆…発言、★…活動)

留意点(▼)
エクササイズのねらい(▽)

導入

本時のねらい

前時を振り返り、本時の活動の説明をする。

- サポーターとして頑張っている人はたくさんいますね。でも、頑張りすぎたりしていませんか？自分の限界以上のことを引き受けてしまって、悩みを抱え込んでしまわないようにする必要があります。今日は、上手に断る方法を学習しましょう。

- ▼前セッションの振り返りシート、宿題の内容から全体にフィードバックし、トレーニングの動機づけや学習の理解をすすめるようにする。

ウォーミングアップ

私の断り方

それぞれのケースごとに、自分の断り方を記入する。

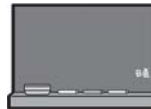
- 今までに、うまく断れなくて困った経験はありますか？「あなたの断り方は？」のシートを見てください。そこに、4つの状況がのっています。あなたなら、どのように断るのか、台詞を下に書き込んでみましょう。
- 次に、「あなたの断り方はどのパターンかな？」を見てください。そこにA・B・Cに種類分けした断り方があります。A・B・Cのそれぞれの断り方にはどのような特徴がありますか？また、どんなイメージの人でしょうね？(☆Aは言い方がきつい感じで、冷たい人。Bはなんかはっきりしてない感じで、気が弱い。Cははっきりと言えている感じで、ていねいな人。)
- では、さきほど自分が書いた断り方は、A・B・Cのどのパターンに分類できるでしょう？チェックしてみましょう。

▽自分の断り方の特徴をつかむ。

- ▼「あなたの断り方は？」(シート26-1)を配布する。

- ▼「あなたの断り方はどのパターンかな？」(シート26-2)を配布する。

- ▼テキスト12の表のように、分類して、板書していく。



○Aのパターンがあった人はいますか？ どんな感じになるのか、ロールプレイをしてみましょう。



▼生徒同士やトレーナーとロールプレイをする。

○さあ、断られたときに、どんな気持ちがしましたか？ (☆なんか嫌な感じ。☆きつい感じ)
断ったほうはどんな気持ちでしたか？ (☆普通。☆すっきり。☆嫌な感じ)
◎Aのタイプは、「いばり屋さんタイプ」と言えますね。相手の気持ちを大切にせずに、自分の気持ちを中心にした断り方ですね。

▼テキスト12を参考に、板書を完成させていく。

○Bのパターンがあった人はいますか？ どんな感じになるのか、ロールプレイをしてみましょう。
○さあ、断られたときに、どんな気持ちがしましたか？ (☆なんかイライラした)
断ったほうはどんな気持ちでしたか？ (☆すっきりしない感じ)
◎Bのタイプは、「おどおどさんタイプ」と言えますね。相手の気持ちも、自分の気持ちも大切にできていない断り方ですね。

○Cのパターンがあった人はいますか？ どんな感じになるのかロールプレイをしてみましょう。
○さあ、断られたときに、どんな気持ちがしましたか？ (☆嫌な感じはしなかった) 断ったほうはどんな気持ちでしたか？ (☆はっきり言えた感じ)
◎Cのタイプは、「さわやかさんタイプ」と言えますね。相手の気持ちも、自分の気持ちも大切に断り方ですね。このCのタイプの断り方ができれば、相手も自分も気持ちよく対応ができます。では、どのようにすれば、Cタイプになるのでしょうか。

上手な断り方3ステップ

上手な断り方の3つのステップを知り、上手な断り方のロールプレイを行う。

- Cのタイプをめざして上手に断るには3つのステップが必要です。
 - 1つ目はまず、「ごめんね」という謝りの言葉をそえて、結論である断りの言葉を言います。「ごめん、悪いけど貸すことができないなあ」と言う感じですね。
 - でも、それで終わってしまうと、「なんで」ってことになるので、2つ目は、自分を主語にして断る理由を伝えます。たとえば、「今日は、私はそのノートを使って勉強をしようと思っているの」と言います。自分の事情を伝えることが大切です。相手を責めたりするとAタイプになってしまいます。
 - でも、2つのステップで終わってしまうとどうでしょう。相手は仕方がないと思うけども、ノートを見せてもらいたいという気持ちは、そのままに放り出された状況ですね。
 - 最後の3つ目は、相手のその気持ちを助けるために解決策を提案します。「今日はだめだけど、明日なら貸してあげることができるよ」とか、「○○さんなら、貸してくれるんじゃないかな」とか、相手の課題を解決するお手伝いをします。
 - では、上手な断り方のシートにある題材の中から1つ選んで、3つのステップにそって台詞を入れてみましょう。
- <ロールプレイ>
- 台詞はできましたか？ では、2人組みになってください。どちらが先にサポーター役をするのかを決めて、ロールプレイをしてみましょう。
 - ★3ステップによる断り方のロールプレイをする。



▽相手も自分も大切にした上手な断り方を体験する。

▼3ステップを掲示する。

▼「上手な断り方」(シート26)を配布する。

▼活動を観察し、フィードバックできるようにする。

▼全体で、ロールプレイをしてもらって、全体で吟味してみるのもいい。

<p>○うまく断ることができましたか？(☆圧倒されてしまって断れなかった。☆うまくいった)</p> <p>◎上手に断るには、相手の立場に立って解決策を出すことや、具体的な情報を伝える解決策にすることがポイントになるようです。そして、あなたメッセージではなく、私を主語にした私メッセージで伝えることができると、相手に嫌な気持ちを抱かせなくてすむようですよ。 では、シートにロールプレイをした感想を記入しましょう。</p>	<p>▼「あなたメッセージ」「私メッセージ」の違いについて、生徒の断り方を題材に理解させる。</p> <p>▼シートの感想を読み、すっきりできていない子どもがいれば、どこがすっきりしないのかを明らかにし、再度復習してみる。</p>
<p>ま ○振り返りシートに取り組んでください。</p> <p>と ●今日の宿題は、上手な断り方を使ってみることで</p> <p>め す。断る状況があったときに、使ってみてください。なかった人は、今までに断った経験を振り返って、3つのステップで言い換えてみましょう。</p>	

宿題

1. 上手な断り方3つのステップにチャレンジしよう。
 - 1)断った状況をまとめる
 - 2)感想
2. 現在、友達との間で困っていることや、気になっていること。

友達の誘いや、お願いごとを嫌と言えずにOKしてしまう子どもが多いようです。また、嫌われたらどうしようと思ったりして、断れない自分が嫌になってしまう子どももいます。ピア・サポートのトレーニングの中でも、この上手な断り方のニーズはとても高いものでした。

