

# 人間関係学科 H R S 松原七中2年 第4パッケージ

## コミュニケーションスキル・マナーを身につけよう！

### 1. 本パッケージのねらい

2年生の大きな取り組みである職場体験学習。この職場体験学習は、子どもたちにとって初めての体験であり、非常な緊張感をもつてのぞむ学習でもある。初めての職場で、初めて出会う地域の方々に囲まれ、自分の新たな面を発見し、自分のがんばりをストレートに評価できる機会である。

本校では、職場体験学習に取り組む中で、身だしなみや言葉づかい、あいさつといった基本的な社会のマナーを学習し、職種ごとに地域講師の方々に来ていただく事前の学習に加え、人間関係学科では、対人関係づくりやストレス対処など、多様なスキルの向上をめざして、取り組みをすすめている。

### 2. 『コミュニケーションスキル・マナーを身につけよう』パッケージ全体を通しての目標 (ターゲットスキル)

#### ・決断と問題解決

(自分の意志で、自分に適した選択をする)

#### ・コミュニケーションスキル力

(言語的・非言語的コミュニケーションを学ぶ)

(人の話をよく聞く)

(内気を克服する)

#### ・ストレス対処

(プレッシャーの下で落ち着きを保つ)

#### ・感情対処

(不安・喜怒哀楽の感情をコントロールする)

### 3. 『人とのつながりを深め、物事を解決しよう』パッケージ全体の流れ

#### 第1時・・・「選ぶ」ってどういうこと？

アイスブレーキング：体内ストップウォッチ

メインエクササイズ：個人でのワークシート

#### 第2時・・・「パにくるゲーム」

アイスブレーキング：なし

メインエクササイズ：パニックゲーム

#### 第3時・・・「見て！聞いて！伝えて！」

アイスブレーキング：愛のタンバリン

メインエクササイズ：ジェスチャーゲーム

#### 第4時・・・「マイ コントロール」 本時

アイスブレーキング：なし

メインエクササイズ：ロールプレイング

#### 第5時・・・「アサーション トレーニング」

アイスブレーキング：まねっこゲーム

メインエクササイズ：ロールプレイング

### 4. 実施時期

2年2学期(10月～11月)

## 5. 各時間の具体的展開例

### 第4時 「マイ コントロール」

#### 【本時のターゲットスキル】

感情対処

対人関係

ストレス対処

#### 【本時のねらい】

- 1) 共同作業を通して協力しあう（対人関係）
- 2) 不安や喜怒哀楽の感情をコントロールする（感情対処）
- 3) プレッシャーの下で落ち着きを保つ（ストレス対処）

#### 【エクササイズ】

アイスブレーキング：なし

メインエクササイズ：ロールプレイ「やってもうた～」

#### 【本時の流れ】

時間	活動の流れ（教員の教示・子どもの反応と動き）	留意点・教具等
ウォーミングアップ 3分	<p>職場体験まで、あと2週間。事業所も発表され、いいよか～と感じている人も多いだろう。来週は事業所へ事前訪問だ。</p> <p>職場体験を楽しみにしている反面、職場では、自分の思い通りにならないことも多い。うまくいくかなと不安になったり、緊張もしている人もいるだろう。</p> <p>「パにくるゲーム」で、緊張するとあせってしまって、ふだんできている簡単なことができなくなってしまうことを体験した。緊張してもパニックにならずふだんの力を出すには、自分のあせりや緊張を自覚し、冷静になる努力をすることが大切だと学んだ。</p> <p>また、「見て！聞いて！伝えて！」では相手の表情などを読み取る努力も大切だと学んだ。</p>	<p>簡単にこれまでの復習をする</p> <p>緊張が冷静さを失わせること、それに対処する努力が必要であることを思い出させる</p>
インストラクション 7分	<p>今日は、自分を冷静にするトレーニングをしてみよう</p> <p>ロールプレイ 「やってもうた～！！」</p> <p>指導者によるモデリング</p> <p>シチュエーションの説明</p> <p>今日から職場体験。Aさんはこの日を楽しみにしていた。</p> <p>状況設定の説明</p> <p>家を出ようとしたら、自転車のかぎが見つからない。約束の時間に20分遅れてしまう。</p> <p>慌ててドアを開けると、店の人が。</p> <p>「なんや遅かったな。どないしたんや」でストップ。</p>	<p>子どもたちが恥ずかしがらずにロールプレイできるよう、指導者自身が役柄になりきって演じる</p>

エクササイズ	<p>30分</p> <p>ワークシート(1)を配布する        • 20分遅れたときに気づいたAの気持ちを想像させる        • 店の人に会ったときのAの行動を想像させる          相手が納得するだろうプラスに働く行動          相手が納得しないであろうマイナスに働く行動を考える。        店の人に会ったときの行動パターンを班で一つ選択。        ワークシート(2)シナリオを配布する。        班で台本を作る。        ロールプレイで発表する。</p>	<p>Aさんの状況を確認する</p> <p>誰がどの役をするのかを決める        セリフを考え台本を作る        練習中の様子をよく観察し、パターン声をかける。</p>
	<p>Aの気持ちの流れを考える。        ストレスが行動にどう影響するか考えさせる。        日常生活でも、かつとなったときに余裕がある対応とないときの対応の差があることに気づかせる。</p> <p>ワークシート(1)に記入させる。        感情に対処するために、落ち着き方法のいくつかを交流する。いくつかの方法を紹介する。        実際にやってみる。        心の中で「だいじょうぶ だいじょうぶ」</p>	<p>優しく、穏やかに「だいじょうぶ」と自分に言い聞かせる練習をさせる</p>
シェアリング	<p>10分</p> <p>感じたり、考えたりしたことをふりかえる        ふりかえりシートを記入する        全体でわかつちあっていこう        可能な範囲で発言する        (感想をまとめ、指導者がワークをしている中で気づいたこと、がんばっていたことを伝える。実際に落ち着く方法を書いた子を評価する。)        自分の思い通りに行かなくなったり、予期せぬことが起こったとき、冷静さを失ってしまいがちになる。そんな時、自分に「だいじょうぶ」と言い聞かすることで冷静を取り戻すことができる。他にも、いろんな方法で冷静になることができる。その方法をたくさん知っていると、人との無用なトラブルを避けることができるし、自分の心をコントロールすることができる。        職場体験だけでなく、日常の生活でも、思い通りにいかないことが多い。そんな時、今日のワークを思い出して、冷静に対処できるようになっていこう。簡単に「もうええわ」「キレた」で終わらないように、自分の心を落ち着かせてみよう。</p>	<p>静かに記入する時間にする</p> <p>多様な意見を取りあげる        工夫したり、悩んだり、がんばっていたことを評価する</p> <p>緊張することはあたりまえ。緊張する感覚を知っていることが大切だということをおさえる        職場体験でも、日常生活でも使える方法であることを伝える。</p>
(参考文献)		なし

## 『マイ コントロール』ふりかえりシート

2009 / 11 / 4 (水)

2年( )組( )番 なまえ( )

1. 今日のHRSで、あてはまるところに をつけてください。

「楽しかった？」

とても楽しかった 楽しかった ふつう あまり楽しくなかった 全然楽しくなか  
った

「内容は、分かった？」

よく分かった 分かった あまり分からぬ 全然分からぬ

「内容は、自分の生活に関係がある？」

とてもある ある ふつう あまりない まったくない

2. 『マイ コントロール』をしてみて、感じたこと・わかったことは？

3. あなたの落ち着く方法があれば、教えてください。

4. 今日のHRSで、あなたが一番印象に残ったことや、がんばったことは？

5. 職場体験まで、あと2週間。今の気持ちをどうぞ！！

困っていることや気になることもあれば、書いてください。