

3年1学期 第6時 「境界を知ろう それって入ってない？」

【本時のターゲットスキル】

- ・自己信頼
- ・対人関係

人間関係学科新書式

【本時のねらい】

- ・自分にとっての心地よい距離感に気づき、一人ひとりの距離感というものが違うことにも気づく。

【エクササイズ】

アイスブレーキング：私とあなたの距離はこれ！

メインエクササイズ：自分の感情に気づこう！！

【本時の流れ】

	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	<p>「私とあなたの距離はこれ！」</p> <p>モデリング</p> <p>教室の前で、マネキンにキャラクターや教師の顔写真を貼り、衣装をつけたものを台車に乗せ、代表の生徒の顔に顔写真を近づけていく。接近の限界と生徒が感じた時点で、台車を止める。</p> <p>自分が話をするときの距離感を調べるワーク。どのくらいの距離でしゃべるのが気持ちよいか考えてみよう。</p> <p>班の子が顔写真を持ち、どのくらいの距離で話すのが心地よいか考え、一番良いところでストップする。</p> <p>次の～のバージョンでメジャーを使って測る。</p> <p>調べた距離をワークシートに記入する。</p> <p>自分が心地よいと感じた距離より近く来られたり、離れすぎた時に感じることを書く。</p> <p>全体で交流する。</p>	台車をあまり早近づけ過ぎないように気をつける。 話しにくいくらい遠くから徐々に顔のすぐ近くまで近づけていく。
インストラクション	<p>人によって、人との距離感は全然ちがう。対人関係のつくり方でも同じ。遠い距離が心地よい人にとっては、近すぎると圧迫感を感じてしまうし、逆に近い距離感が心地よい人には距離を置かれる寂しさを感じさせてしまう。人との違いを知ることが仲間づくりをしていく上で大切だ。</p> <p>もし、境界に侵入したり、されたりした時にはどんな気持ちになるだろう。</p> <p>教師のロールプレイを見て、感じたことを出し合おう。</p>	ウォーミングアップで生徒が感じたことを土台にしながら、エクササイズの説明をしていく。

	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
エクササイズ	<p>教師のロールプレイを見る。（二人で演技） Aは自分のために寝る間も惜しんで一生懸命ケーキを作ってくれていたが、自分はあまりケーキが好きではなく、あまり喜ばなかつたらものすごく怒られた。</p> <p>友だちがイライラしている。イライラしている友だちを横にして何か自分までイライラした気持ちになってくる。</p> <p>仲の良い友だちが、違う子と遊んだことを必要以上に聞いてくる。 これらのシチュエーションを見たとき、あなたはどんな感情になるか、自分の感情に気がつくことを目的にする。</p> <p>自分の境界に入ってこられたらどのような「感情」になるだろう。 境界に侵入したり、された時に感じる感情には「怒り」「むなしさ」「徒労感」「傷つき」「利用された感じ」「束縛された感じ」などがある。 このような感情に自分や他人ががなってしまうということを知ることが大切である。</p>	<p>教師は自然な演技ができるように、練習をしっかりとしておく。</p> <p>双方の感情がよくわかるように演じる。</p> <p>「あるある」という気づきを見逃さないように。</p>
シェアリング	<p>感じたり、考えたことをふり返る。 ふり返りシートに記入する。 全体で分かち合う。 感想をまとめ、指導者が気がづいたことや、頑張っていたことを伝える。</p> <p>自分と相手との違いを認識することの大切さに気がつくエクササイズ。そのために大切なことは、まず、自分を知ること。自分に関心を持ち、自分のことを知ろうとする努力をしていこう。そうすることで、自分の個性や特性に気がつき、それが相手を理解することにもつながっていくはずだ。</p>	<p>可能な限り発言を引き出す。</p> <p>予定調和な結論にならないように気をつける。</p>

〔参考文献〕