

## カテゴリー（同じ〇〇に集まれ）

**準備物** なし

**人数** 何人でもよい

**展開方法** 自分と同じカテゴリーの人同士でグループを作ります。  
〈例〉・生まれた月 ・兄弟の数 ・生まれた年  
・好きな食べ物（果物） ・好きな色  
・好きな（嫌いな）動物 ・血液型 等

**展開のポイント** ◎話をしないでジェスチャーで集まるバリエーションもあります。

## 猛獣狩り（数集まりゲーム）

**準備物** なし

**人数** 10人以上

**展開方法** ①リーダーがフレーズごとに大声で唱え、参加者がその後を繰り返します。  
リーダー「猛獣狩りにいこうよ」 参加者「猛獣狩りにいこうよ」  
リーダー「猛獣なんて怖くない」 参加者「猛獣なんて怖くない」  
リーダー「だって鉄砲持ってるもん」 参加者「だって鉄砲持ってるもん」  
リーダー「やりだって持ってるもん」 参加者「やりだって持ってるもん」  
リーダー「〇〇〇〇〇」（動物の名前）  
②最後に言われた動物の名前の文字数と同じ人数で集まってすわる。  
〈例〉 アフリカゾウ…6人、ニシキヘビ…5人  
③みんながすわれたら①～②を繰り返す。

### 展開のポイント

- ◎恥ずかしがらずに大声で歌いましょう。
- ◎言葉に合わせて動作を入れると楽しくなります。
- ◎「猛獣なんて…」を「オオカミなんて」や「大蛇なんて」等に変えてアレンジしましょう。
- ◎季節や会場の環境に合わせて、「山菜採り」「きのこ狩り」「お花見」「お買い物」「虫取り」等のテーマに作り変えてもおもしろいです。

♥ エンディング・アクティビティ ♥

わたしに…あなたに…みんなに拍手!

**準備物** なし

**人数** 何人でもよい

**展開方法**

- ①最初に、「がんばった自分に拍手！」
- ②次に、「一緒に活動してがんばったあなたに拍手！」
- ③最後に、「今日、仲間になったみんなの幸せを願って拍手！」…「みなさん、おつかれさまでした」

**展開のポイント**

◎今後につながるように気持ちよく終われるようにする。



## 2 アクティビティのいろいろ

### 〇〇の熱気球（ランキングの一手法）

#### ねらい

- お互いの考え方や価値観に違いがあることに気づき、自分自身のものの見方や考え方を客観的に整理する。
- グループの合意形成をするときに、他者と調整をしながら、優先順位をつけて物事を考えることを学ぶ。

#### 準備物

ランキング・カード、熱気球の絵、のり、はさみ、筆記用具

#### 所要時間

所要時間 30～60分

#### 進め方

1. 準備物を配布します。カードは1枚ずつ切り離しておきます。
2. 参加者に、テーマにそったランキングカードを作成してもらいます。
3. 以下の文を読み上げます。

あなたは今、海の上を気球に乗って旅しています。  
ところが、気球の高度がだんだん下がってきてしまいました。このままでは海に落ちてしまいます。海には人喰い鮫がうようよ泳いでいます。  
そこで、気球に乗せている〇個の荷物の内、1つを海に捨てることにしました。みなさんに配られているカードがその荷物です。  
さあ、1つ捨ててください。

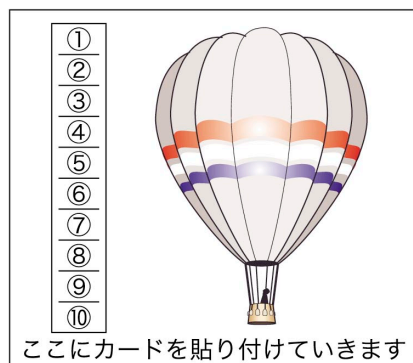
4. カードを1枚選ばせ、気球の絵の指定箇所に貼らせます（下図参照）。
5. 以下の文を読みます。

ところが、気球はまだ落ち続けています。もうひとつ荷物を捨ててください。

6. これを繰り返し、すべてのカードを指定箇所に順位づけて貼らせます。
7. 以下の文を読みます。

すべての荷物を捨てたわけですが、どうしても捨てられないという箇所にラインを引いてください。

8. この個人作業の後、グループで「どうしてそのような順番にならべたのか」「なぜここにラインを引いたのか」について話し合います。
9. 最初からグループでこの作業を行い、合意形成しながら進めるというやり方もあります。



用意したカード群

□	□
□	□
□	□
□	□
□	□
□	□

テーマによって記入する内容が異なります。  
(例: テーマが「親子で過ごす時間」とすると、カードには「一緒に食事をとる」、「週末にショッピングに出かける」等が記入されます。)

## アサーティブ・トレーニング

### ねらい

●相手も自分も大切にすることをコミュニケーションのスキルを獲得する。

### 準備物

チェックリスト、ワークシート

### 所要時間

60～90分

### 進め方

1. 学習者全員に「チェックリスト」を配布し、チェック項目に回答してもらいます。(P70参照)
2. 下の事例を読み、自分だったら何というかを考えてもらいます。

今日は仕事が忙しく、帰宅するのが少し遅れてしまったあなた。キッチンで急いで夕食の準備に取りかかっていると、小学校2年生の娘のかおりちゃんがやってきて、今日学校であったことをあなたの隣で話し始めました。包丁や火を使っているのが危ないのですが、かおりちゃんは夢中で話し続けています。

さて、かおりちゃんに何と言いますか？

3. ワークシート1を使い、「自分なら何というか」を考えます。何人かから解答を聞きます。
4. 資料1「3つのタイプの自己表現」(P73)を配布し、アサーティブな表現について説明します。(説明については下記参照)

アサーティブな表現とは…「自分と相手、お互いを大切にする表現」

◎アサーティブな表現の基本形は、「D→E→S→C」

D describe (記述する・描写する)

E express (感情を表現する) explain (説明する) empathize (共感する)

S specify (特定の提案をする・条件として提示する)

C choose (選択する)

※ここで、最初に回答したチェックリストは、「はい」が多いほどアサーティブ度が高い人ということも付け加えてください。

5. 上記の事例の場合の「DESC」を説明する。

D：かおり、お母さんは、今、夕食の準備をしているの。火や包丁を使っているから、周りをウロウロするのは危ないのよ。

E：かおりのお話をとても聞きたいんだけど、

S：準備が終わるまで待っていてもらえないかしら。

C：夕食を食べながらゆっくり話を聞かせてね。

6. ワークシート2を配布し、グループで「D→E→S→C」によるアサーティブな表現を考えます。
7. 考えた「DESC」をグループごとに発表してもらいましょう。事例すべてについて発表してもらってもよいし、グループによって違う事例の回答を発表してもらってもよいでしょう。

## チェックリスト

♥ ちょっとチェックしてみましょう ♥

「はい・いいえ」のどちらかを○で囲んでください。

1	誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを伝えられる。	は い ・ いいえ
2	自分の長所や成功したことを、人に言える。	は い ・ いいえ
3	自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、「今日は神経質になっているな」「緊張しているな」と、自分を冷静に見つめることができる。	は い ・ いいえ
4	見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていける。	は い ・ いいえ
5	仲間と会話しているとき、途中でその場から立ち去ったり、別れを言うことができる。	は い ・ いいえ
6	自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができる。	は い ・ いいえ
7	自分が困ったとき、人に助けを求めることができる。	は い ・ いいえ
8	人と違う意見を考えや意見をもっているとき、そのことについて説明を求めることができる。	は い ・ いいえ
9	自分が間違っているとわかったとき、それを認めることができる。	は い ・ いいえ
10	人に適切な批判を言うことができる。	は い ・ いいえ
11	人からほめられたとき、それを素直に受け取れる。	は い ・ いいえ
12	あなたの言動が批判されたとき、それに対して冷静に受け答えができる。	は い ・ いいえ
13	あなたに不当な要求があったとき、それを拒むことができる。	は い ・ いいえ
14	長電話や長話を、自分から打ち切ることができる。	は い ・ いいえ
15	あなたの話を中断して話し出した人に対して、今は自分が話をしている途中であるということを言える。	は い ・ いいえ
16	パーティや催し物への招待を、断ることができる。	は い ・ いいえ
17	押し売りを断ることができる。	は い ・ いいえ
18	料理店で注文したものと違うものが出されたとき、そのことを店員に言って交渉することができる。	は い ・ いいえ
19	人の好意がわずらわしいとき、それを断ることができる。	は い ・ いいえ
20	援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができる。	は い ・ いいえ

1～10は、自分から働きかける言動に関するチェック項目。

11～20は、人に対応する言動に関するチェック項目。

※平木典子『アサーショントレーニング～さわやかな〈自己表現〉のために～』  
(日本・精神技術研究所)より、一部改作