



プラスストロークの贈り物

～自尊感情を高めあうために～



ねらい

他者とのコミュニケーションにおけるプラスストローク(P10参照)のよさを理解し、さらに実践していこうとする態度を身に付け、よりよい人間関係づくりに役立てます。また、自分自身に対してもプラスストロークを与えることで、自尊感情を高めます。

◇時間◇	50分	◇人数◇	1グループ4～6人
◇準備物◇	付箋紙(2色)、模造紙、ワークシート①②③		

展開

- 2人組になって、ワークシート①「あなたのステキなところ！」に記入し、相手に伝えます。その後、言った側・言われた側、それぞれの感想を発表します。

【やり方】

- 相手の「ステキなところ」を3つ書き出します。
- 必ず1つは内面的なこと(性格等)を入れるようにします。
- 交代で相手に伝えます。
- 相手にワークシート①をプレゼントします。

(例) あなたのステキなところは、1つ目は優しい目をしているところです。2つ目はシャツの柄がさわやかなところです。3つ目はとてもおだやかなところです。

- 「自分を肯定してもらったときにかけてうれしい言葉」「他者を肯定するときにかけてほしい言葉」それぞれを付箋紙に書き出します。その後、グループをつくり、1人ずつ書き出した付箋紙を提示します。グループ全員で言葉を共有しながら、その言葉かけがどんな効果をもたらすのか話し合います。

話し合いの後、プラスストロークについて説明(P10資料参照)を聞きます。

- (例)
- ・相手をほめると、自分も気分がよくなるよね。
 - ・ほめられると自分に自信が付いてくる。
 - ・ほめたり、ほめられたりするといい気持ちになる。

- ワークシート②の「こんな自分になりたいな！」に記入し、話し合います。

【やり方】

- 今後、「こうなりたい」という自分の姿を記入します。
- 自分の名字と名前、それぞれの頭文字で始まるプラスストロークで自分の名前を修飾して記入します。(例) 山田太郎→やさしい山田、たよれる太郎
- ワークシートをグループ内で回覧し、回ってきたワークシートにメンバーの一人一人がプラスストロークを使って、ほめる言葉や認める言葉を書き込みます。

- ワークシート③に記入し、今日の活動についてふりかえりをします。記入後、グループで「ワークシート③の設問3」について話し合い、発表します。



ファシリテーターの言葉かけ例



展開1 (2人組をつくる。)(ワークシート①を配布する。)相手の「ステキなところ」を3つ書き出します。3つのうち必ず1つは、自分の感じたことでよいので内面的なこと(性格等)を記入してください。

それぞれ交代で相手に伝えてください。できるだけ相手の顔を見て伝えましょう。聞く方も相づちを打ちながら聞きましょう。(その後、伝えた側・伝えられた側それぞれの感想を何人かの方に発表してもらおう。)

相手のステキなところを3つ伝えてもらいました。伝えられた側は少々恥ずかしさもあったと思いますが、相手が伝えたことを受け入れ、受け止めることも大切なことです。

展開2 「自分を肯定してもらうときにかけてうれしい言葉」を〇色の付箋紙に、「他者を肯定するときにかけてほしい言葉」を〇色の付箋紙に、それぞれ書き出してください。その後、グループの中で1人ずつ、自分で記入した言葉を紹介し合い、全員でそれぞれの言葉を共有しながら、その言葉かけがどんな効果をもたらすのか話し合ってください。

(話し合いの後)この言葉かけのことをプラスストロークといいます。では、プラスストロークについて説明します。(P10資料を読む。)

展開3 (ワークシート②を配布する。)ワークシート②に、「こうなりたい」という自分の姿を書いてください。その際、自分の〇〇な短所を直したいという姿でも、〇〇な長所をさらに伸ばしたいという姿でも、どちらかでも、両方でも構いません。

(5分後)書いたワークシートをグループ内で回していきます。回ってきたシートにはハートの中にプラスストロークでほめる言葉や認める言葉を書き込んでください。1分たったら合図をしますので、次の人に回してもらいます。

(活動後…)戻ってきたワークシートを見て、どのような気持ちになりますか。また他の人のワークシートに書いているとき、どのような気持ちになりましたか。話し合ってみましょう。(グループの代表、何人かに発表してもらおう。)

展開4 (ワークシート③を配布する。)まずはワークシート③に記入してみてください。次に、ワークシート③の設問3について、グループで話し合ってみましょう。

(まとめとして…)プラスストロークは惜しみなく、配偶者や友人、お子さん、職場の同僚など周りの人に与えましょう。そして、プラスストロークをもらったら「ありがとう。」と言って受け取り、また、相手にプラスストロークを返してあげるといいですね。もし、マイナスストロークをもらったときには、「言いにくいことを言ってくれてありがとう。」といったように前向きにとらえましょう。

プラスストロークをやりとりすることで、相手の自尊感情を高めることができるとともに、自分自身も自尊感情を高めることができます。みなさんでよりよい人間関係を築いていきましょう。

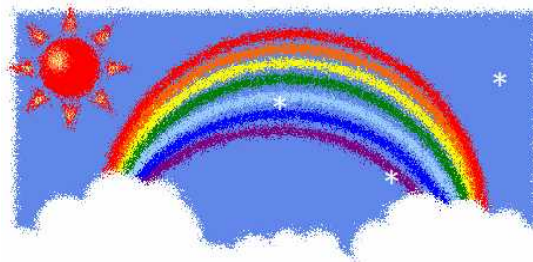
あなたのステキなところ！

さんへ

1

2

3

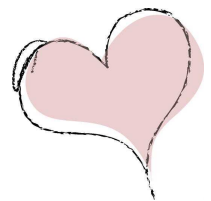


こんな自分になりたいな！

☆ハートの中に、グループの人たちから贈り物をもらいましょう。



自分の名字と名前、それぞれの頭文字で始まるプラスストロークで自分の名前を修飾してみましょう！
(例) 山田太郎→やさしい山田、たよれる太郎



ふりかえりシート

- 1 今日の研修をふり返って、どのような気持ちがありましたか。
 今の自分の気持ちに近いもの3つに○をつけてください。(あてはまるものがない場合は、空欄に書いてください。)

おどろいた	感動した	納得できた	参考になった
楽しかった	やる気が出た	もっと知りたい	複雑な気分
疲れた	がっかりした	納得できない	

- 2 今日の活動をとおして、わかったことや気付いたことは、どのようなことですか。
- 3 自他を認め、ほめることができるようになると、どのようなよさにつながると思っていますか。



【プラスストローク】

人と人が関わる時、「ストローク」が交換されています。

プラスストロークとは、「相手の存在や価値を認める、肯定的な関わり方・刺激」のことです。受け取ると心地のよい、うれしいストロークを指します。「おはようございます」「こんにちは」という挨拶や、優しく微笑みかけるといった表情・身振り・スキンシップなど非言語的なものもあります。

プラスストロークはプラスストロークを生み出し、それがスパイラル的に増大するといった性質を持っています。そして良好な人間関係や信頼関係を築いていくことにつながっていきます。

【マイナスストローク】

マイナスストロークはプラスストロークとは逆で、「相手の存在や価値を認めない、否定的な関わり方・刺激」のことです。受け取ると嫌な気分になる働きかけです。

マイナスストロークは、さらにマイナスストロークを生み出し、人間関係や信頼関係を崩していくことにつながっていきます。

